

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

นางสาวพิชชาภา ปานใจ



การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2556

**The Relationship between Motivation Factors and Exercise Behaviors of Working
Age People in Pathumwan District**

Miss Pitchapa Panjai

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

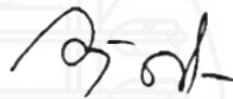
Sukhothai Thammathirat Open University

2013

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงใจและพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน
ชื่อและนามสกุล นางสาวพิชชาภา ปานใจ
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2556

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ




ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง)



กรรมการ

(อาจารย์ ดร. นีรนาท แสนสา)



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรณพ จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

ผู้ศึกษา นางสาวพิชชาภา ปานใจ รหัสนักศึกษา 2552800217

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง ปีการศึกษา 2556

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายในปัจจัยจิตใจกับภายนอกที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน และ (3) เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

กลุ่มตัวอย่างเป็นคนวัยทำงานที่อาศัย ทำงาน หรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ชายหรือหญิงอายุ 15-59 ปี จำนวน 54,996 คน นำมาสุ่มแบบชั้นภูมิโดยใช้สูตรของยามานะได้ขนาดตัวอย่าง 400 คน และสุ่มอีกครั้งโดยแบ่งประชากรออกเป็น 4 กลุ่มตามแขวงในเขตปทุมวัน แขวงละ 100 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมีค่าความเที่ยง .89 ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ (1) ข้อมูลทั่วไป (2) ปัจจัยจิตใจภายในและปัจจัยจิตใจภายนอก และ (3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าสหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ทดสอบสมมติฐานที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ผลการศึกษาพบว่า (1) ปัจจัยจิตใจภายใน ปัจจัยจิตใจภายนอกมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันแตกต่างกัน (2) ตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอ่ย ความหนัก ความนาน และชนิด (Y_1, Y_2, Y_3, Y_4) ของคนวัยทำงานในเขตพื้นที่ปทุมวัน และ (3) ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุดอาชีพ และอาชีพเสริมไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน ยกเว้นอายุและอาชีพเสริมส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านชนิด กล่าวคืออายุและอาชีพเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการเลือกชนิดการออกกำลังกาย

คำสำคัญ ปัจจัยจิตใจภายใน ปัจจัยจิตใจภายนอก พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Independent Study title: The Relationship between Motivation Factors and Exercise Behaviors of Working Age People in Pathumwan District

Author: Miss Pitchapa Panjai; **ID:** 2552800217;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Independent Study advisor: Dr. Wunlapa Sabaiying, Assistant Professor;

Academic year: 2013

Abstract

The purposes of this research were: (1) to study the relationship between motivation factors and exercise behaviors of working age people in Pathumwan District; (2) to study the relationship between intrinsic and extrinsic motives that together predict exercise behaviors of working age people in Pathumwan District; and (3) to compare personal factors affecting exercise behaviors of working age people in Pathumwan District.

The research sample consisted of 400 working age people in Pathumwan District which were obtained by stratified random sampling from the district population of 54,996 males or females, aged 15 - 59 years. The sample size was determined based on Yamane's formula. Then the sample was randomly divided into four groups based on the four sub-districts, each of which consisted of 100 people. The employed research instrument was a questionnaire with reliability coefficient of .89 and composed of three parts: (1) general information; (2) intrinsic and extrinsic motive factors; and (3) exercise behaviors. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and multiple regression analysis. Significance level for hypothesis testing was predetermined at the .05 level.

Research findings revealed that (1) intrinsic and extrinsic motive factors had different levels of impact on exercise behaviors of working age people in Pathumwan District; (2) the four intrinsic (X_1 , X_2) and extrinsic (Z_1 , Z_2) factors together can affect exercise behaviors in the aspects of frequency (Y_1), intensity (Y_2), longevity (Y_3), and category (Y_4) of exercise behaviors of working age people; and (3) personal factors (gender, age, marital status, educational level, career, and extra job) did not have an impact on exercise behaviors of working age people in Pathumwan District, with the exception of the age and extra job factors which had an impact on the selection of category of exercise behaviors.

Keywords: Intrinsic motives, Extrinsic motives, Exercise behavior

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระ ที่ได้เอื้อเฟื้อและกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ปรับปรุง และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆซึ่งผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ผู้ศึกษายังขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์อีก 3 ท่านคือ อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร. สุขอรุณ ทิมวงษ์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ในขณะที่ศึกษาอยู่ที่แขนงวิชาศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตลอด 2 ปี อนึ่งการที่ผู้ศึกษาสามารถบรรลุลงานค้นคว้าอิสระฉบับนี้ได้เป็นอย่างดีเนื่องจากความกรุณาของคุณเกียรติพงษ์ มลินทานุช ประธานนักศึกษาปริญญาโท ปีการศึกษา 2555 ที่ได้ให้คำแนะนำมาตลอด รวมถึงขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและให้การแนะนำกันเป็นอย่างดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อสมพงษ์ ปานใจ บิดาที่เป็นกำลังใจและกำลังสนับสนุนให้กับผู้ศึกษาได้ผ่านพ้นอุปสรรคนานาประการมาโดยสวัสดิภาพ คุณประโยชน์และความดีอันพึงมีจากการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษาดุริยางค์ ให้ข้อคิดต่างๆ จนสำเร็จการศึกษาปริญญาโทและเป็นมหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชได้ดังปรารถนา

พิชชาภา ปานใจ

พฤศจิกายน 2556

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การศึกษา.....	5
กรอบแนวคิดการศึกษา.....	6
สมมุติฐานการศึกษา.....	7
ขอบเขตของการศึกษา.....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	11
แรงจูงใจ.....	12
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา.....	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยและวิธีการสร้าง.....	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	66
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามปัจจัยจูงใจภายในปัจจัยจูงใจ ภายนอกและพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	73
ตอนที่ 4 การทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis).....	102
บทที่ 5 สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	112
สรุปการศึกษา.....	112
อภิปรายผล	115
ข้อเสนอแนะ.....	117
บรรณานุกรม	119
ภาคผนวก	123
ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย.....	124
ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย.....	126
ค แบบสอบถาม.....	132
ประวัติผู้ศึกษา.....	140

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงระดับขั้นความต้องการจาก 5 ถึง 1 ของมาสโลว์.....	15
ตารางที่ 2.2 แสดงการแบ่งแรงงูใจของริชาร์ด เอ็ม สเทีย และไลแมน ดับเบิลยู พอร์ตเตอร์.....	17
ตารางที่ 2.3 แสดงค่าร้อยละของอัตราการเดินสูงสุดของหัวใจต่อนาทีในแต่ละอายุ (ปี).....	31
ตารางที่ 4.1 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่พักอาศัย ทำงาน ศึกษา หรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ.....	67
ตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ.....	67
ตารางที่ 4.3 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส	68
ตารางที่ 4.4 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด.....	68
ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ.....	69
ตารางที่ 4.6 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแขวง.....	70
ตารางที่ 4.7 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพเสริม.....	70
ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยงูใจภายใน.....	73
ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยงูใจภายนอก.....	74

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย.....	76
ตารางที่ 4.11 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความบ่อย (Y ₁) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ.....	78
ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความหนัก (Y ₂) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ.....	79
ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความนาน (Y ₃) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ.....	79
ตารางที่ 4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามชนิด (Y ₄) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ.....	80
ตารางที่ 4.15 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความบ่อย (Y ₁) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ.....	80
ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความหนัก (Y ₂) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ.....	81
ตารางที่ 4.17 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความนาน(Y ₃) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ.....	81
ตารางที่ 4.18 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามชนิด(Y ₄) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ.....	82
ตารางที่ 4.19 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความบ่อย (Y ₁) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ.....	82
ตารางที่ 4.20 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความหนัก(Y ₂) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ.....	83
ตารางที่ 4.21 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความนาน(Y ₃) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ.....	83
ตารางที่ 4.22 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามชนิด(Y ₄) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ.....	84
ตารางที่ 4.23 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรออกกำลังกายตามความบ่อย(Y ₁) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด.....	84

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า	
ตารางที่ 4.24	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก(Y_2) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด.....	85
ตารางที่ 4.25	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน(Y_3) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด.....	86
ตารางที่ 4.26	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด(Y_4) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด.....	86
ตารางที่ 4.27	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย(Y_1) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ.....	87
ตารางที่ 4.28	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ.....	88
ตารางที่ 4.29	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ.....	88
ตารางที่ 4.30	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ.....	89
ตารางที่ 4.31	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม.....	89
ตารางที่ 4.32	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม.....	90
ตารางที่ 4.33	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม.....	90
ตารางที่ 4.34	เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม.....	91
ตารางที่ 4.35	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด ของคณวิทย์ทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน.....	91

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.36 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามอายุกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	92
ตารางที่ 4.37 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	93
ตารางที่ 4.38 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	94
ตารางที่ 4.39 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามอาชีพและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	95
ตารางที่ 4.40 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามแขนงและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	96
ตารางที่ 4.41 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามอาชีพเสริมและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	97
ตารางที่ 4.42 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายใน จำแนกตามความสนใจ (X_1) และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	98
ตารางที่ 4.43 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายใน จำแนกตามความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	99
ตารางที่ 4.44 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายนอก จำแนกตามเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	100

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.45 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายนอก จำแนกตามสิ่งล่อใจ (Z_2) และพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด).....	101
ตารางที่ 4.46 การหาความสัมพันธ์ (Correlations) จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1	102
ตารางที่ 4.47 การหาความสัมพันธ์ (Correlations) จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1	103
ตารางที่ 4.48 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_1)	104
ตารางที่ 4.49 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจิตใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจิตใจ ภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามความบ่อย (Y_1) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปร ทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน	105
ตารางที่ 4.50 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_2)	106
ตารางที่ 4.51 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจิตใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจิตใจ ภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปร ทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน	107

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.52 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_3)	108
ตารางที่ 4.53 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจ ภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามความนาน (Y_3) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปร ทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน	109
ตารางที่ 4.54 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_4)	110
ตารางที่ 4.55 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจ ภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามชนิด (Y_4) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปร ทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน	111

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 แสดงคำร้อยละการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ปี 2554.....	2
ภาพที่ 1.2 แสดงกรอบแนวคิดการศึกษา.....	6
ภาพที่ 2.1 แสดงความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับช่วงระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยจูงใจภายใน ปัจจัยจูงใจภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	19
ภาพที่ 2.2 ตารางแสดงประโยชน์ของการออกกำลังกาย 13 ประการ ของ มาลวิน เอช วิลเลียม.....	25
ภาพที่ 2.3 แสดงอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการออกกำลังกาย.....	31
ภาพที่ 2.4 พีรามิดแสดงลำดับขั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ ซึ่งมี 7 ลำดับขั้น.....	40
ภาพที่ 2.5 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของล็อก.....	44
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	60
ภาพที่ 4.1 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน จากทั้ง 4 แขวง.....	71
ภาพที่ 4.2 ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษาหรือมาออกกำลังกาย ในพื้นที่เขตปทุมวันคิดเป็นร้อยละ โดยแบ่งตามชนิดของการออกกำลังกาย ที่ชื่นชอบ.....	72

บทที่ 1

บทนำ

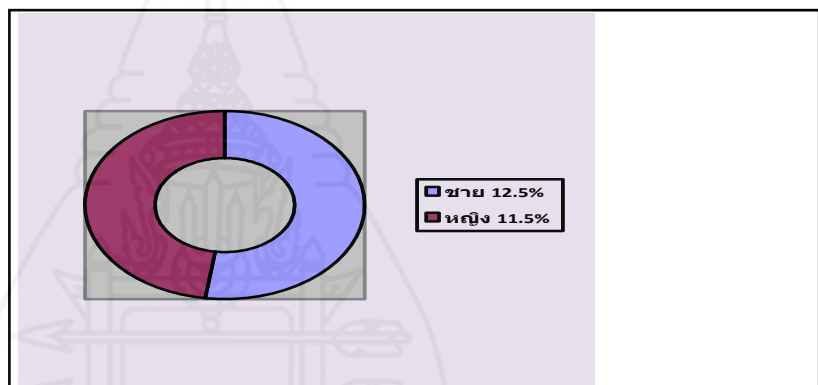
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงเวลาไม่ถึงทศวรรษ เทคโนโลยีและการสื่อสารได้ก้าวเข้ามามีบทบาทในการทำให้นutzerมีชีวิตความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายขึ้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มีการคมนาคมที่คล่องตัว มีการติดต่อสื่อสารรวดเร็วเพียงปลายนิ้วสัมผัส ยังผลให้เกิดการแข่งขันอย่างสูงในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง บวกกับการทำงานที่มนุษย์ต้องเพิ่มความเร่งรีบในชีวิตประจำวันขึ้นเป็นทวีคูณ เทคโนโลยีเหล่านี้ที่สร้างความสะดวกสบายให้ชีวิตส่วนตัวและชีวิตการงานนั้น เป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้มนุษย์ใช้พลังงานทางร่างกายถดถอยลง และมีการเคลื่อนไหวทางกายภาพน้อยลงในแต่ละวัน เช่นเดียวกับประชากรในประเทศไทยที่ได้รับผลกระทบจากความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลลัพธ์คือสภาวะสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลง กล้ามเนื้อที่อ่อนแอ ต้องพึ่งพาวิตามินและอาหารเสริมทั่วไป ตลอดจนเข้ารับการรักษาและรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เสียค่าใช้จ่ายและเสียเวลาในการเดินทางไปพบแพทย์รวมถึงใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้นแต่กลับได้สุขภาพที่ตรงกันข้าม มีโรคภัยเข้ามามากมายแม้ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว และวัยทำงานก็ตาม

ดังนั้นเมื่อย้อนกลับไปดูสาเหตุดังกล่าวข้างต้น ในปัจจุบันมนุษย์ได้นำการออกกำลังกายมาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการดำรงอยู่ของชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในด้านต่างๆ ให้กับตัวเอง โดยมีการตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันตามแต่ปัจจัยจิตใจภายในและปัจจัยจิตใจภายนอกของแต่ละบุคคล การจัดสรรเวลาที่เหมาะสม การหาสถานที่อำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกายกำลังทรัพย์ที่เพียงพอ เพื่อสังคมและสังสรรค์ เพื่อวัฒนธรรมการเลียนแบบ การได้รับการสนับสนุนด้านสังคม ครอบครัวและเพื่อน เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น แม้แต่เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในอนาคต เหล่านี้เป็นเป้าหมายในการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายทั้งสิ้น โดยการเลือกวิธีการออกกำลังกายนั้นทำได้หลากหลายวิธีตามแต่ความสนใจและความต้องการ

การออกกำลังกายยังเป็น 1 ใน 10 สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 8 ว่าด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี โดยต้องมีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย พร้อมตรวจสุขภาพประจำปีกับ

แพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ในปี 2554 สำนักงานสถิติแห่งชาติยังเปิดเผยผลสำรวจการออกกำลังกายของคนไทยพบว่าประชากรที่อายุตั้งแต่ 11 ปีถึงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายจำนวน 15,074,213 คนที่วราชอาณาจักร คิดเป็นร้อยละ 26 เมื่อเทียบกับประชากรไทยอายุระหว่าง 11-60 ปีเหมือนกัน ที่วราชอาณาจักรจำนวน 57,688,327 คนในปีเดียวกัน และประชากรวัยทำงานอายุตั้งแต่ 15 – 59 ปีที่ออกกำลังกายมีจำนวน 10,839,821 คน โดยแบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5,583,975 คน เพศหญิงจำนวน 5,255,847 คน คิดเป็นร้อยละ 12 และ 11.5 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับประชากรไทยอายุระหว่าง 15-59 ปีเหมือนกันที่วราชอาณาจักรจำนวน 45,656,610 คนในปีเดียวกัน (วันที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2556 จากฐานข้อมูลข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติฐานhttp://service.nso.go.th/nso/nso_center) จึงกลายเป็นภาระให้กับภาครัฐบาลในการเพิ่มการประชาสัมพันธ์รณรงค์เรื่องการออกกำลังกาย ตลอดจนเพิ่มงบประมาณค่ารักษาพยาบาลให้กับประชาชน



ภาพที่ 1.1 แสดงค่าร้อยละการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ปี 2554

อย่างไรก็ตามมีผู้เข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่าการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันคือการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activities) ในที่นี้เป็นการพูดถึงการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงานในรูปแบบต่างๆรวมถึงการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การทำสวนเบาๆ การเดินขึ้นลงบันได การทำงานบ้าน เป็นต้น เหล่านี้คือการเคลื่อนไหวร่างกายทั่วไป ส่วนการออกกำลังกาย (Exercise) จะเน้นการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ เพิ่มขึ้นหรือเป็นรูปแบบพิเศษกว่าการเคลื่อนไหวทั่วไปโดยมีเป้าหมายในการเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสภาพร่างกายและความกระชับหรือบางครั้งก็เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ทั้งนี้การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายล้วนต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น แต่เป้าหมายของการออกกำลังกายคือการปรับปรุงหรือคงไว้ซึ่งสภาพร่างกาย ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) (การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึงการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดให้ทำงานมากขึ้น

จนถึงจุดจุดหนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ (The New Aerobics, 2513 ของ เคนเนท เอช คูเปอร์ Kenneth H, Cooper, อ้างถึงในตำรา กิจกุตล, 2531 : 40) (เสก, 2543 : 103 กล่าวถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่าต้องเป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ๆของขาและแขน ต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวติดต่อกันตลอด 30 นาที แต่การออกแรงอยู่ 30 นาทีได้แรงที่ใช้ต้องอยู่ที่ 50-60% ถ้าใช้แรงมากกว่านี้ จะออกกำลังกายได้ไม่นานถึง 30 นาที ในทำนองเดียวกันถ้าออกกำลังกาย 60 นาที ต้องใช้แรงเพียง 30% เป็นต้น) การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ การออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนัก หรือการยืดหยุ่นร่างกาย การยกหรือต้านน้ำหนัก ดังนั้นการออกกำลังกาย คือส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วคนเรามักจะนำความหมายนี้มาปะปนกัน เนื่องจากการออกกำลังกายมีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เน้นมากกว่าการเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติ (บาร์บารา บุษแมน, 2011 : 4) กล่าวโดยทั่วไปอวัยวะทุกส่วนของร่างกายล้วนมีหน้าที่ หากอวัยวะเหล่านี้ได้มีการใช้งานอย่างพอเหมาะพอดี และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็จะเจริญเติบโตไปด้วยดี มีความแข็งแรงและจะเสื่อมช้า แต่หากอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้ใช้งาน ก็มีแต่จะอ่อนแอ เจริญเติบโตช้า เกิดเป็นโรคได้ง่าย และเสื่อมตามอายุได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนที่เกี่ยวกับข้อและเส้นเอ็นต่างๆ พวกที่ใช้ขาเดินน้อยๆโดยปล่อยให้มันอยู่เฉยๆในอากาศ ทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อจะฝ่อและอ่อนแรงได้รวดเร็วกว่าพวกที่ใช้ขาเดินอยู่เสมอ (ฮิปโปเครติส อ้างถึงในตำรา กิจกุตล, 2531: 8)

อย่างไรก็ตาม เสก อักษรานุเคราะห์, 2543 : 1 กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆหดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adenosin Triphosphate) โดยปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บสารพลังงานไว้ได้เป็นจำนวนเล็กน้อยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติมเมื่อจะต้องออกกำลังกายต่อไป เพราะจำนวนสารพลังงานที่กล้ามเนื้อเก็บไว้นั้น จะใช้ได้เพียงไม่กี่วินาทีก็จะหมดไป การสังเคราะห์สารพลังงานในกล้ามเนื้อกระทำที่ไม่โตคอนเดรียซึ่งเป็นส่วนของเซลล์กล้ามเนื้อและต้องอาศัยออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดและโอโรโดรเจนที่ได้มาจากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคส กรดไขมันและกลูโคสที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อจะถูกใช้ไปในการสังเคราะห์สารพลังงานในตอนแรกของการออกกำลังกาย หลังจากนั้นจะใช้กรดไขมันและกลูโคสจากเลือด ในขณะที่พักหรือออกกำลังกายแต่เพียงเล็กน้อยจนถึงปานกลาง กล้ามเนื้อจะได้โอโดรเจนจากกรดไขมันเป็นส่วนใหญ่ แต่ถ้าเพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ กลับจะได้โอโดรเจนจากกลูโคสเป็นหลัก กลูโคสที่เก็บอยู่ในกล้ามเนื้ออยู่ในรูปไกลโคเจน (Glycogen) ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อเวลาจำเป็น โดยเฉพาะเวลาที่กล้ามเนื้อหดตัวอย่างรุนแรง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อนั้นจะถูกบีบ

ทำให้กล้ามเนื้อนั้นขาดเลือดและพลอยทำให้ขาดกลูโคสจากภายนอกกล้ามเนื้อด้วย จึงจำเป็นต้องใช้ไกลโคเจนที่เก็บในกล้ามเนื้อนั่นเอง

ด้วยความสำคัญของการออกกำลังกาย ทำให้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) มีแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ โดยสนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิกพฤติกรรมสุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น มีพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อม ในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น

สำนักงานสถิติแห่งชาติเผยแพร่ผลการออกกำลังกายของคนไทยอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป พบว่าออกกำลังกายร้อยละ 29 เป็นชายมากกว่าหญิง อยู่ในวัยเด็กสูงถึงร้อยละ 73 โดยคนวัยทำงานออกกำลังน้อยที่สุด ผู้ออกกำลังกายชอบเล่นกีฬามากที่สุด โดยใช้เวลา 3-5 วันต่อสัปดาห์ (จากฐานข้อมูลรัฐบาลไทย วันจันทร์ที่ 14 ตุลาคม 2556) จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของคนวัยทำงาน โดยมีการกำหนดตัวแปร 2 ตัวแปร คือปัจจัยเชิงจิตภายในและปัจจัยเชิงจิตภายนอกที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้หรือไม่ อย่างไร เหตุผลอะไรที่ทำให้การออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันเป็นไปอย่างไม่สม่ำเสมอ และเหตุผลอะไรที่ทำให้การออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ปัจจัยเชิงจิตภายในที่สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันคืออะไร ปัจจัยเชิงจิตภายนอกที่สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันคืออะไร การศึกษาและวิจัยครั้งนี้จะมุ่งเน้นไปที่พื้นที่เขตปทุมวัน ซึ่งเป็น 1 ใน 50 เขตการปกครองของกรุงเทพมหานคร อยู่ในกลุ่มเขตกรุงเทพใต้ ถือเป็นเขตศูนย์กลางธุรกิจ การค้า การบริการ การพยาบาล วัฒนธรรม การศึกษา และการทูต เป็นเขตหนึ่งที่มีที่ตั้งอยู่บริเวณใจกลางที่สุดของกรุงเทพมหานครและมีการคมนาคมหลากหลายช่องทาง เขตปทุมวันประกอบด้วย 4 แขวง คือ แขวงปทุมวัน แขวงลุมพินี แขวงรองเมือง และ แขวงวังใหม่ นอกจากนี้เขตปทุมวันเป็นย่านธุรกิจที่มีการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารเป็นอันดับต้นๆ ของกรุงเทพมหานครแล้วยังเป็นเขตที่มีทั้งสวนสาธารณะ สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬามหาวิทยาลัย และสนามกีฬาโรงเรียนต่างๆ สถานออกกำลังกาย ฟิตเนส สนามมวย อันเป็นที่มาของการออกกำลังกายในหลายรูปแบบ การค้นคว้าเพื่อหาปัจจัยที่สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานครในครั้งนี้ เพื่อนำมาเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย

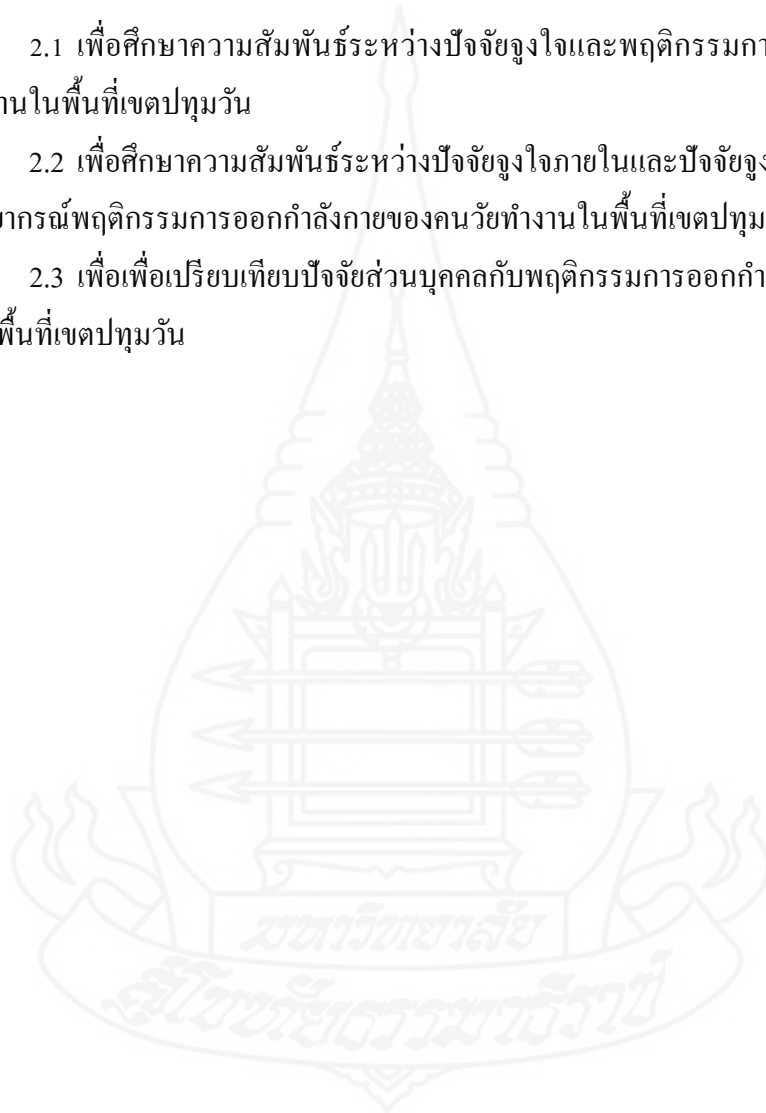
ภายใต้กับคนวัยทำงานรวมถึงคนวัยอื่นๆ อีกทั้งเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับผู้ที่ต้องการหาแรงจูงใจให้กับตัวเองในการออกกำลังภายในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การศึกษา

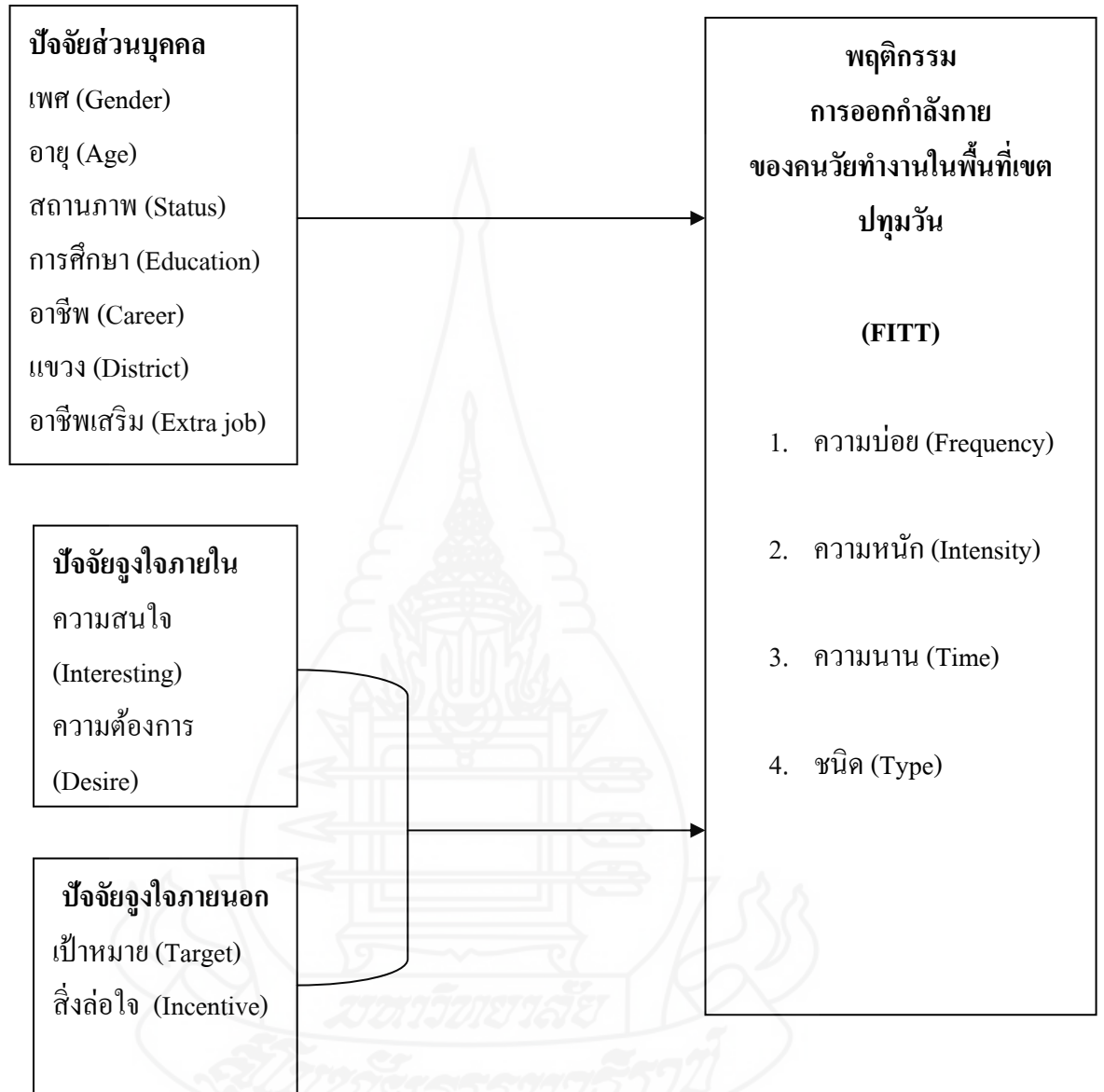
2.1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจูงใจภายในและปัจจัยจูงใจภายนอกที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

2.3 เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน



3. กรอบแนวคิดการศึกษา



ภาพที่ 1.2 แสดงกรอบแนวคิดการศึกษา

4. สมมุติฐานการศึกษา

4.1 ปัจจัยจูงใจภายใน ปัจจัยจูงใจภายนอกมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานแตกต่างกันออกไป

4.2 ปัจจัยจูงใจภายในและปัจจัยจูงใจภายนอกร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้

4.3 ปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันแตกต่างกันออกไป

5. ขอบเขตของการศึกษา

5.1 ประชากร หมายถึง คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร รวม 4 แขวงคือแขวงรองเมือง แขวงวังใหม่ แขวงปทุมวัน แขวงลุมพินี จำนวนทั้งสิ้น 54,996 คน (วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2556 จากฐานข้อมูล <http://th.wikipedia.org/wiki>)

5.2 กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง คนวัยทำงานที่อาศัย ทำงาน ศึกษา หรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ซึ่งเป็นเพศชายหรือเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15 – 59 ปี จำนวน 400 คน

5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) และ ปัจจัยจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives)

5.3.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

6. ข้อตกลงเบื้องต้น

6.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่าการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติ

6.2 กลุ่มตัวอย่างไม่นับรวมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยหน้าที่การงาน เช่น อาชีพกรรมกร อาชีพพนักงานรักษาความปลอดภัย อาชีพคนทำสวน อาชีพแม่บ้านบริษัทฯ เป็นต้น

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

7.1 ปัจจัย (Factors) หมายถึง สิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

7.2 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงกระตุ้น ภายในตัวเองไม่เกี่ยวกับแรงกระตุ้นภายนอกที่ทำให้คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันแสดง พฤติกรรมออกมา เช่น ความสนใจส่วนตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ต้องการมีจิตใจที่ แจ่มใสมีสมาธิ เป็นต้น

7.3 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงกระตุ้น ภายนอกตัวเองไม่เกี่ยวกับแรงกระตุ้นภายในที่ทำให้คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันแสดง พฤติกรรมออกมา เช่น มีเป้าหมายในการลดน้ำหนักเพื่อให้มีรูปร่างที่ดี มีความก้าวหน้าในตำแหน่ง หน้าที่เป็นสิ่งล่อใจเมื่อไปติดกอล์ฟกับเจ้านาย

7.4 ความสนใจ (interest) ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทเวลาให้กับ สิ่งที่สนใจนั้น

7.5 ความต้องการ (need) ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จและความ ต้องการนั้นจะไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ประสบ ผลสำเร็จ

7.6 เป้าหมาย (goal) เป้าหมายเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬา เกิดแรงจูงใจและ พยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

7.7 สิ่งล่อใจ (incentive) สิ่งล่อใจ คือ สิ่งที่ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง อื่น ๆ นำมาล่อใจนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ

7.8 การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อ การแข่งขัน การเล่น การฝึก อาจจะเคร่งครัดต่อกฎ กติกา หรือ ไม่ได้ การเล่นกีฬาเป็นการออก กกำลังกายอย่างหนึ่งเช่นการเดิน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ภายบริหาร ฯลฯ

7.9 พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Exercise Behaviors) หมายถึง การแสดงออกของ คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันในการมีกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสามารถ และ เหมาะสมของแต่ละบุคคลโดยการใช้แรงกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย หรือ เน้นเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ เช่น การบริหารร่างกาย เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่

การแข่งขันโดยมีหลัก คือ ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ค่อยทำค่อยไปสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 40 นาที ทั้งนี้ไม่รวมถึงการทำงานที่ใช้แรงงานปกติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ โดยพฤติกรรมการออกกำลังกายยึดหลัก FITT ดังนี้

7.9.1 F = Frequency (ความบ่อย)

7.9.2 I = Intensity (ความหนัก)

7.9.3 T = Time (ความนาน)

7.9.4 T = Type (ชนิด)

(ซึ่งได้อธิบายในแต่ละหัวข้อโดยละเอียดในบทที่ 2 หน้าที่ 36-37)

7.10 คนวัยทำงาน (Working Age People) หมายถึง ประชาชนเพศชายหรือเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 15 -59 ปี (รัฐศาสตร์ทั่วไป PS103, 2547 : 566) มีที่พักอาศัยหรือทำงานหรือศึกษาหรือมาออกกำลังกายอยู่ในพื้นที่เขตปทุมวัน

7.11 เขตพื้นที่ปทุมวัน (Pathumwan District) หมายถึง 1 ใน 50 เขตการปกครองของกรุงเทพมหานคร อยู่ในกลุ่มเขตกรุงเทพใต้ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของฝั่งพระนคร มีอาณาเขตติดต่อกับเขตต่าง ๆ เรียงตามเข็มนาฬิกา ดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อกับเขตดุสิตและเขตราชเทวี มีคลองมหานาคและคลองแสนแสบเป็นเส้นแบ่งเขต ทิศตะวันออก ติดต่อกับเขตวัฒนาและเขตคลองเตย มีแนวทางรถไฟสายชองนนทบุรีเป็นเส้นแบ่งเขต ทิศใต้ ติดต่อกับเขตสาทรและเขตบางรัก มีถนนพระรามที่ 4 พากใต้ เป็นเส้นแบ่งเขต ทิศตะวันตก ติดต่อกับเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย มีคลองผดุงกรุงเกษมเป็นเส้นแบ่งเขต มีพื้นที่ 8.370 ตารางกิโลเมตร มีประชากร 54,996 คน (วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2556 จากฐานข้อมูล <http://th.wikipedia.org/wiki>) เขตปทุมวันประกอบไปด้วย 4 แขวง คือ แขวงรองเมือง แขวงวังใหม่ แขวงปทุมวัน และแขวงลุมพินี (วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2556 จากฐานข้อมูลเขตปทุมวัน ณ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2556 จากฐานข้อมูล

<http://203.155.220.239/subsite/index.php?strOrg>

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 ได้ทราบถึงปัจจัยจูงใจภายในและปัจจัยจูงใจภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

8.2 เป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไปที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

8.3 เป็นแนวทางในการศึกษาให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในการเสริมสร้าง สนับสนุนสภาวะสุขภาพที่ดีของประชาชนและพนักงาน

8.4 เป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับงานวิจัยอื่นในอนาคต



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การทำการค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเอกสารครอบคลุมหัวข้อต่างๆ 3 หัวข้อดังนี้

1. แรงจูงใจ

- 1.1 ความหมาย
- 1.2 การเกิดแรงจูงใจ
- 1.3 ประเภทของแรงจูงใจ
- 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

- 2.1 กรอบแนวคิด
- 2.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 2.3 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2.5 ทำไมต้องออกกำลังกาย
- 2.6 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 2.7 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
- 2.8 การเตรียมพร้อมในการออกกำลังกาย
- 2.9 การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดโทษ
- 2.10 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 3.1 งานวิจัยภายในประเทศ
- 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. แรงจูงใจ

1.1 ความหมาย

ริชาร์ด เอ็ม สเตีย และ ไลแมน คัมเบิลยู พอร์ตเตอร์, 2534:5 (Richard M. Steers, Lyman W. Porter, 1991:5) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจไว้ใน Motivation and Work Behavior ว่า ที่มาของแรงจูงใจ (Motivation) มาจากคำลาตินคือ Movere ซึ่งหมายถึง To Move หรือในภาษาไทยคือการเคลื่อนไหว

สเตีย และ พอร์ตเตอร์, 2534:5 (Richard M. Steers, Lyman W. Porter, 1991:5) ยังได้ให้คำจำกัดความของแรงจูงใจไว้ 3 ประการ นั่นคือเมื่อก้าวถึงแรงจูงใจ มักจะเกี่ยวข้องกับ

1. สิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรม
2. สิ่งที่มีทิศทางให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นๆ
3. ทำอย่างไรที่พฤติกรรมนั้นคงอยู่และรักษาไว้

พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน(2523:75) ได้ให้ความหมายของการจูงใจ แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง ภาวะแรงชักนำให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

พจนานุกรมคำศัพท์จิตวิทยาและประวัติจิตวิทยาสาระสำคัญ (2525:128) ได้แปลความหมายของ Motivation คือ การจูงใจ การเร้าใจ มูลเหตุจูงใจให้เกิดการกระทำออกมา

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2553: 184) ได้แปลความหมายของ Motivation คือ การจูงใจ แรงจูงใจ : กระบวนการของกิจกรรมต่างๆทั้งทางร่างกายและทางจิตที่ประกอบด้วย การเริ่มต้น การคงอยู่ และทิศทางรวมทั้งแรงภายใน เช่น แรงกระตุ้น แรงขับ และความปรารถนาที่เกี่ยวข้องในกระบวนการนี้

ในทำนองเดียวกัน เอียน มาอิทแลนด์ (2538: 1) ได้อารัมภบทเกี่ยวกับแรงจูงใจว่า สามารถนิยามแรงจูงใจเหมือนแรงผลักหรือแนวทางที่ทำให้บุคคลกระทำการในทิศทางอันเฉพาะเจาะจง

หลุยส์ จาปาเทศ (2552:131 – 132) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. การจูงใจแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Based Motivation)

การจูงใจแบบอิงเกณฑ์หมายถึงการจูงใจที่ได้วางหรือตั้งเป็นกฎเกณฑ์ไว้ก่อน หากผู้ปฏิบัติสามารถทำได้ก็ให้รางวัล (ประเภทบวก) หรือตั้งเป็นกฎเกณฑ์ไว้ก่อน หากผู้ปฏิบัติทำไม่ได้ก็จะถูกทำโทษ(ประเภทลบ)

2. การจูงใจแบบไม่อิงเกณฑ์ (Non-Criterion Based Motivation)

หมายถึงการจูงใจที่ไม่ได้วางหรือตั้งเกณฑ์หรือกฎเกณฑ์ไว้ก่อน ส่วนดีและส่วนเสียมีมากพอๆกัน เพราะผู้ปฏิบัติตามยากต่อการปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามนักบริหารที่มีฝีมือโดยทั่วไปมักจะเก่งในการปกครองโดยใช้แบบไม่อิงเกณฑ์แทบทั้งสิ้น ใดๆแล้วก็เป็นการทำทายนักบริหารให้น่าสนใจ การจูงใจแบบไม่อิงเกณฑ์นี้ละเอียดอ่อนมากและเป็นเรื่องของจิตวิทยาทั้งสิ้น

วรรณิ (2541:117) อ้างถึงในมัทธีธ จิตตเกษม (2547:6) อธิบายว่า แรงจูงใจเป็นแรงที่ทำให้บุคคลพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมีเป้าหมายเพื่อลดความไม่สบายใจ หรือลดความเครียดที่ถูกกระตุ้นโดยบุคคลหรือถูกกระตุ้นโดยสิ่งแวดล้อม แรงจูงใจจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อบุคคลกำลังขาดแคลนหรือสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง การขาดแคลนหรือการสูญเสียดังกล่าวทำให้บุคคลมีความต้องการมากขึ้น แรงจูงใจจึงมีหน้าที่ทั้งการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมและเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมด้วย

จุฑารัตน์ (2549:128) อ้างถึงใน พนิตา ไชแสง (2554:2) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ในจิตวิทยาสังคมไว้ว่า จิตวิทยา แรงจูงใจ หมายถึง พลังที่มีอยู่ในตัวบุคคลซึ่งพร้อมที่จะกระตุ้น หรือชี้ทาง (urge or direct) ให้อินทรีย์กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

สุรางค์ โค้วตระกูล (2537: 111) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่าองค์ประกอบที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย แต่เนื่องจากเราไม่สามารถจะสังเกตแรงจูงใจได้โดยตรง จึงต้องอาศัยพฤติกรรมที่สังเกตได้เป็นสิ่งที่อ้างอิงแต่บางครั้งอาจจะบอกสาเหตุของพฤติกรรมผิดด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจจะเนื่องมาจากสาเหตุต่างกัน เช่น พฤติกรรมการขโมยเงินของเด็ก อาจจะเนื่องมาจากเด็กอยากได้เงินไปซื้อของใช้หรือขนม หรืออาจจะขโมยเพราะอยากมีเงินซื้อของเล่นให้เพื่อน อยากให้เพื่อนรัก

2. แรงจูงใจอย่างเดียวกัน อาจจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต่างกัน ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ต้องการความสนใจและความรักจากครู นักเรียนคนหนึ่งอาจจะมีพฤติกรรมตั้งใจเรียน เพื่อทำคะแนนให้ดีแต่นักเรียนอีกคนหนึ่งอาจจะแสดงพฤติกรรมก่อกวนความสงบของห้องเรียนเพื่อเรียกร้องความสนใจจากครู

3. พฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจจะเนื่องมาจากแรงจูงใจหลายอย่าง ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ อาจจะมีสาเหตุหลายประการเป็นต้นว่า เพื่อจะมีอาชีพที่ดีมีเกียรติในอนาคต เพื่อจะทำให้พ่อแม่มีความสุข และเพื่อจะมีโอกาสที่จะอยู่กับคนรัก หรือเพื่อนรักในขณะที่กำลังเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกัน

ปราณี งามสูตร, 2549 : 2-44 ได้ให้ความหมายและความสำคัญของการจงใจไว้ว่า คำว่าการจงใจเป็นศัพท์ทางจิตวิทยาที่มีผู้รู้ธิบายแสดงแนวคิดกันเรื่อยมานับเป็นศตวรรษ แต่ปัจจุบันก็ยังนับเป็นคำที่ยากแก่การให้คำจำกัดความที่ตายตัว แต่ก็อาจให้ความหมายได้เป็น 2 ทาง สเปคเตอร์, 2543:176 (Spector, 2000 : 176) กล่าวถึงการจงใจว่า ทางหนึ่งหมายถึงภาวะที่บุคคลถูกผลักดันให้กระทำบางอย่างเพื่อบรรลุความต้องการ ส่วนอีกทางหนึ่งหมายถึงภาวะพลังภายในตัวของบุคคลที่โน้มนำให้ผู้นั้นผูกพันตนเองกับพฤติกรรมเฉพาะอย่างมากเป็นพิเศษโดยกระทำอย่างมีทิศทาง (direction) มีความเข้มข้น (intensity) และมีความอดทนเพียรพยายาม (persistence)

ผู้ศึกษาขอก้าวโดยสรุปว่าแรงจูงใจคือแรงกระตุ้น ความต้องการ ที่ทำให้เกิดการกระทำใดๆหรือทำให้เกิดพฤติกรรมใดๆ โดยที่แรงกระตุ้นหรือความต้องการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับความแตกต่างกันของแรงจูงใจ แรงจูงใจที่มีระดับต่ำ อาจจะทำให้เกิดแรงกระตุ้นหรือความต้องการน้อย แต่แรงจูงใจที่มีระดับสูงอาจจะมีแรงกระตุ้นหรือความต้องการมากและมีพลังผลักดันให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมเพื่อตอบสนองแรงจูงใจนั้น

1.2 การเกิดแรงจูงใจ

อับลาฮัม มาสโลว์ นักจิตวิทยาคลินิกเจ้าของทฤษฎีแรงจูงใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์ ได้กำหนดทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมมนุษย์เป็นขั้นตอนความต้องการ 5 ขั้นเรียงตามลำดับ ดังนี้ (Maslow's need hierarchy อ้างถึงใน ริชาร์ด เอ็ม สเตีย และ ไลมแมน ดับเบิลยู พอร์ตเตอร์, 2534:33)

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs) คือความต้องการปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ ออกซิเจน การนอนหลับ เพศสัมพันธ์ และ ความพึงพอใจด้านประสาทสัมผัส

ขั้นที่ 2 ความต้องการความ มั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs) คือความต้องการที่จะมีชีวิตที่มั่นคง ปลอดภัย อิศระจากความกลัวและถูกข่มขู่

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) คือความต้องการที่จะได้เป็นเจ้าของและความรัก รวมถึงความสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป แต่พิเศษขึ้นคือความผูกพันกับสามี ภรรยา บุตร เพื่อน คนที่ไม่สมปรารถนาความต้องการทางสังคมจะมีความรู้สึกหงาย รู้สึกถูกตัดขาด

ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับการยกย่องสรรเสริญในสังคม (Ego and Esteem Needs) เป็นความต้องการในการเคารพตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

มาสโลว์ยังกล่าวเน้นว่า ความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเกิดเป็นลำดับขั้น และจะไม่มี การข้ามขั้น ถ้าขั้นที่ 1 ไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการในลำดับขั้นที่ 2-5 ก็ไม่อาจเกิด ขึ้นได้ การตอบสนองที่ได้รับในแต่ละขั้นไม่จำเป็นต้องได้รับทั้ง 100% แต่ต้องได้รับบ้างเพื่อจะได้ เป็นบันไดนำไปสู่การพัฒนาความต้องการในระดับที่สูงขึ้นในลำดับขั้นต่อไป ตามแผนภูมิด้านล่าง

ตารางที่ 2.1 แสดงระดับขั้นความต้องการจาก 5 ถึง 1 ของมาสโลว์

5.ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs)
4.ความต้องการได้รับการยกย่องสรรเสริญในสังคม (Ego and Esteem Needs)
3.ความต้องการทางสังคม (Social Needs)
2.ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs)
1.ความต้องการทางกายภาพ (Physiological Needs)

มัทธีร จิตตเกษม, 2547:7 กล่าวถึงการเกิดแรงจูงใจว่า นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อว่า แรงจูงใจเกิดจากความต้องการและแรงขับซึ่งแบ่งได้เป็นความต้องการทางกายและต้องการทางจิต

1. ความต้องการทางกาย เป็นความต้องการพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต เช่น ต้องการ อาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิที่พอเหมาะ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน การผสมพันธุ์ และ การปราศจากความเจ็บป่วย เป็นต้น เมื่อร่างกายขาดสิ่งที่ต้องการ จะเกิดแรงขับทางกาย (Physiological Drive) ตัวอย่างเช่น แรงขับความกระหายน้ำ แรงขับความหิว และแรงขับทางเพศ

2. ความต้องการทางจิต เป็นพฤติกรรมที่มีใช้พฤติกรรมการเสาะแสวงหาความ ต้องการทางกาย เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการประสบความสำเร็จ ความต้องการมีเพื่อน ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการแสดงความสามารถ ต้องการเล่น ต้องการเลียนแบบ เป็นต้น

คีน อาร์ สปีนเซอร์ Dean R. Spitzer การจูงใจที่เป็นเลิศ แปลโดย ยุทธนา ไชยจุฑกุล (2551:20) แปลไว้ว่า การทำให้เกิดแรงจูงใจต้องพึ่งพาอารมณ์ (Emotion) ในการปลดปล่อยพลังงาน ที่สะสมอยู่ภายในร่างกายมนุษย์ ดังที่ เซด เฮล์มสเตเตอร์ (Shad Helmstetter) กล่าวว่า การที่จะจูงใจใครก็ตามเพื่อให้เขาทำตามที่คุณต้องการ คุณจะต้องกระตุ้นอารมณ์ของเขาให้ได้เสียก่อน อารมณ์ ทุกอารมณ์เกิดจากความคิดในลักษณะของการประเมินสถานการณ์อย่างปัจจุบันทันด่วนในมุมมอง ของตนเอง (Subjective) สถานการณ์ใดๆ อาจจะมีลักษณะในเชิงบวกหรือเชิงลบขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น จะตีความหมายของสถานการณ์นั้นๆว่าอย่างไร อารมณ์ในทางบวกรวมถึงความรู้สึก เช่น ความสุข ความพอใจ ความภูมิใจ ความสนใจ ความปรารถนา ความหวัง และความตื่นเต้น อารมณ์ในทางลบ

รวมถึงความรู้สึก เช่น ความเศร้า ความเบื่อหน่าย ความโกรธ ความไม่พอใจ ความขยะแขยง ความกลัว ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเสียใจ และความรู้สึกละอายใจ โดยที่มนุษย์ทุกคนในส่วนลึกๆ แล้วมีความปรารถนาที่จะให้เกิดแรงจูงใจภายในตนเอง มากกว่าการถูกควบคุมโดยรางวัล อำนาจ หรือปัจจัยทางสภาพแวดล้อมภายนอกต่างๆ คนที่มีระดับแรงจูงใจภายในตนเองสูง เมื่อพวกเขาต้องการกระทำสิ่งใดๆ พวกเขามักจะถูกผลักดันโดยแรงปรารถนาภายใน โดยไม่ต้องรอปัจจัยภายนอกที่จะมากระตุ้นพวกเขา (ถึงแม้ว่าปัจจัยภายนอกอาจจะเพิ่มแรงจูงใจ) คนทุกคนมีศักยภาพเพียงพอที่จะมีแรงจูงใจสูง พลังงานเหล่านั้นอยู่ในร่างกายเราทุกคน เพียงแค่รอการถูกปลดปล่อยออกมา

ผู้ศึกษาบอกว่าโดยสรุปว่ามนุษย์ทุกคนถูกกระตุ้นให้กระทำสิ่งต่างๆ โดยแรงจูงใจภายใน ซึ่งเรียกว่าความปรารถนา (Desire) อันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจภายในตนเอง ซึ่งมีมาตั้งแต่แรกเกิด จากนั้นแรงจูงใจภายในถูกเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ เวลา ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยมีแรงจูงใจภายนอกเข้ามาแทนที่ ทำให้มนุษย์ในปัจจุบันจะมีความปรารถนากระทำสิ่งใดๆ ต่อเมื่อมีแรงจูงใจภายนอกมาให้กระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมใดๆ มากกว่าเกิดแรงจูงใจภายในมากระตุ้นเหมือนเช่นเดิม

1.3 ประเภทของแรงจูงใจ

อารี พันธุ์ณี, 2542 : 181-182 อ้างถึงใน มหิธร, 2547 : 8 -9 ว่า ได้แบ่งประเภทของแรงจูงใจไว้เป็น 2 ลักษณะคือแบ่งตามลักษณะของการแสดงออกทางพฤติกรรมและแบ่งตามที่มาของแรงจูงใจ

1.3.1 ประเภทของแรงจูงใจตามลักษณะของการแสดงออกทางพฤติกรรมมี 2 ประเภทใหญ่ๆคือ แรงจูงใจภายใน กับ แรงจูงใจภายนอก

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) คือแรงจูงใจจากประโยชน์ที่เกิดขึ้นในตัวเอง ไม่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความสนุกสนาน ความสนใจ ความตื่นเต้นผจญภัย เป็นต้น

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives) คือแรงจูงใจทางอ้อมที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น พฤติกรรมออกมา เช่น การไปเล่นกอล์ฟกับเจ้านายเพื่อหวังความก้าวหน้า การสมัครแข่งขันกีฬา เพื่อจะได้ชู้ดกีฬา การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน เป็นต้น

อัล ดอลลาร์ด และมิลเลอร์ (Dollard Hull and Miller, อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544:155) อ้างถึงในธีรวัลย์ แสงสุวรรณ , 2551:23 ได้แบ่งแรงจูงใจเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจทางสรีระ (Physiological Motives) แรงจูงใจประเภทประกอบด้วย ความหิว ความกระหาย และความต้องการทางเพศ

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แรงจูงใจที่อยากจะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ เป็นต้น
 สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม (2518:48-49) อ้างถึงในธีรวัลย์ แสงสุวรรณ , 2551 : 24 แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. แรงจูงใจทางกาย (Physiological Motives)
2. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives)
3. แรงจูงใจทางบุคคล (Personal Motives)

ริชาร์ด เอ็ม สเตีย และ ไลแมน ดับเบิลยู พอร์ตเตอร์, 2534:38 (Richard M. Steers, Lyman W. Porter, 1991:38) เผยว่าในปัจจุบันมีการนิยามแบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภทคือ

ตารางที่ 2.2 แสดงการแบ่งแรงจูงใจของริชาร์ด เอ็ม สเตีย และไลแมน ดับเบิลยู พอร์ตเตอร์

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives)

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives)

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยากลุ่ม ไทเลอร์ แอนด์ ลูธัน (Taylor and Luthan) สมบัติกาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542:101 อ้างถึงในพนิดา ไชแสง, 2554 : 7 ได้จำแนกประเภทของแรงจูงใจออกตามหลักการแสดงออกของพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท

1. แรงจูงใจภายใน (intrinsic motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง โดยไม่มีผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องในการกีฬาเป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง แรงจูงใจภายในมีความสำคัญและมีค่ามากสำหรับนักกีฬาแต่ละคนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา

2. แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทองรางวัลชื่อเสียง เป็นต้น แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคมเป็นตัวกระตุ้นทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม

ดีน อาร์ สปีนเซอร์ (Dean R. Spitzer, Super Motivation) แปลโดย ยุทธนา ไชยจุกุล ,2551:17 แปลไว้ในบทที่ 2 ของ แรงจูงใจที่เป็นเลิศ ว่า แรงจูงใจภายในตนเอง (Self-motivation) หรือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) เป็นแรงจูงใจที่มีพลังอำนาจมากที่สุด แรงจูงใจภายในตนเองนี้จะปลดปล่อยพลังจูงใจที่แอบแฝงอยู่ภายในตัวเราออกมา และมี

ศักยภาพก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการทำงานแก่มนุษย์ผู้นั้นอย่างมาก โดยแบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) แรงจูงใจภายในตนเอง (Self-motivation) 2) แรงจูงใจภายนอก (External motivation) ซึ่งส่วนใหญ่แล้วแรงจูงใจทั้ง 2 ประเภทจะเป็นของคู่กัน เนื่องจากแรงจูงใจเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแรงจูงใจที่เกิดจากภายใน ถึงแม้ส่วนใหญ่จำเป็นต้องมีปัจจัยภายนอกเป็นตัวกระตุ้น ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยภายนอกด้วยตัวของมันเองไม่สามารถที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจได้

ดวงมณี จงรักย์ (2549: 324-325) ได้รวบรวมแนวความคิดสำคัญทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษา ได้แก่ แรงจูงใจของมนุษย์ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. แรงจูงใจที่เป็นคัมภีร์ ซึ่งแบ่งเป็น กามคัมภีร์ ภวคัมภีร์ และวิภวคัมภีร์ แรงจูงใจเป็นคัมภีร์จัดเป็นแรงจูงใจทางลบ เพราะทำให้เกิดปัญหา 2 ชั้น ชั้นแรกคือความต้องการที่มีจุดประสงค์ตอบสนองความพึงพอใจต่ออายตนะทั้ง 6 เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเร่าร้อน เพราะจำเป็นต้องมีพฤติกรรมที่แข่งขันกับคนอื่นเพื่อให้ได้มา หรือต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอกเพื่อให้ได้รับการตอบสนอง ชั้นที่สองคือการยึดติดอยู่กับความต้องการที่ได้รับมาแล้ว บุคคลจะเกิดความคับข้องใจหากสิ่งที่สมความปรารถนาต้องแปรเปลี่ยนไป แรงจูงใจที่เป็นคัมภีร์จึงจัดเป็นแรงจูงใจอกุศล ทำให้ชีวิตต้องขึ้นกับปัจจัยภายนอก และทำให้มนุษย์หลงใหลในอุปาทานว่าตนบังคับสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปดั่งใจได้

สรุปได้ว่าแรงจูงใจที่เป็นคัมภีร์มีจุดประสงค์คืออารมณ์หรือเวทนาที่ต้องการสิ่งต่างๆ เพื่อมาปรนเปรอตัวตน คัมภีร์อาศัยความไม่รู้หรืออวิชชาหล่อเลี้ยงให้เติบโต ทำให้พัวพันอยู่แต่เรื่องของตนเองมีตนหรืออัตตาเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การแสวงหา

2. แรงจูงใจที่เป็นฉันทะ เป็นแรงจูงใจให้กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อความต้องการความจริง ต้องการความรู้ ต้องการสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นฉันทะต้องการคือทำสภาวะที่ดีงามให้เกิดขึ้น ทำสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ แรงจูงใจที่เป็นฉันทะมีจุดประสงค์คือตัวประโยชน์ สิ่งที่มีคุณค่าแท้จริงแก่ชีวิต

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 23-24) อ้างถึงในพินิตา ไชแสง (2554 :5-6) ได้กล่าวไว้ในจิตวิทยาการศึกษาเกี่ยวกับประเภทของแรงจูงใจมี 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากแสดงพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่าง ด้วยเหตุผลความชอบของตนเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงานของตน การเกิดแรงจูงใจภายในนั้น มีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1.1 ความสนใจ (interest) ความสนใจช่วยกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจทุ่มเทเวลาให้กับสิ่งที่สนใจนั้น

1.2 ความต้องการ (need) ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จและความต้องการนั้นจะไปกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

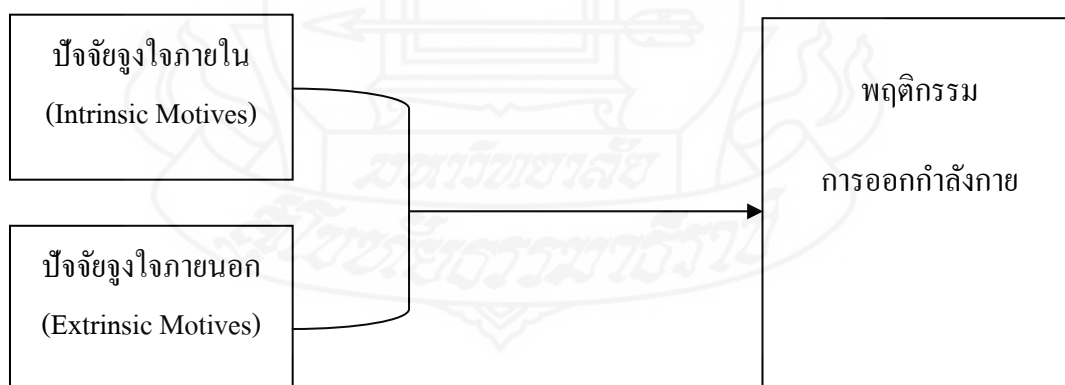
2. แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) หมายถึง สภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคน ๆ นั้น โดยทั่วไปพฤติกรรมของคนมักจะได้รับแรงจูงใจจากภายนอกทั้งสิ้น แรงจูงใจภายนอกมีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

2.1 เป้าหมาย (goal) เป้าหมายเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬา เกิดแรงจูงใจและพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

2.2 สิ่งล่อใจ (incentive) สิ่งล่อใจ คือ สิ่งที่มีผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ นำมาล่อใจนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.1 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย



ภาพที่ 2.1 แสดงความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับระหว่างตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยจูงใจภายใน ปัจจัยจูงใจภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise)

เพนเดอร์ (Pender), 1996 อ้างถึงใน ภัคพล นันทาวิราช (2551: 6) ให้ความหมายว่าการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่จะสามารถพัฒนาความสามารถของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางกายซึ่งบุคคลปฏิบัติในเวลาว่าง หรือปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน หมายถึงกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายแล้วทำให้เกิดการเผาผลาญและใช้พลังงานส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดี

จิตอารี ศรีอาคะ (2543: 22-25) อ้างถึงในปรีนดา จำปาทอง (2552: 14) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกาย ที่ถูกต้อง และมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมธานนท์, สานิตย์ ทิพย์ธารา และเดชา เกียรติศิริ (2551: 9) อ้างถึงในพนิดา ไชแสง (2554: 15) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน โดยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและข้อต่อเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม

เสก อักษรานุเคราะห์, 2543:1 กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆหดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adenosine Triphosphate) โดยปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บสารพลังงานไว้ได้เป็นจำนวนเล็กน้อย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติมเมื่อต้องออกกำลังกายต่อไปเพราะจำนวนสารพลังงานที่กล้ามเนื้อเก็บไว้นั้นจะใช้ได้เพียงไม่กี่วินาทีที่จะหมดไป การสังเคราะห์สารพลังงานในกล้ามเนื้อกระทำที่ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งเป็นส่วนของเซลล์กล้ามเนื้อ และต้องอาศัยออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือด และไฮโดรเจนที่ได้มาจากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคส

ปิ่น โดพร, 2556:10 ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี ส่วนรูปร่างดีที่ได้มาเป็นของแถมแล้วเราจะไม่เครียดเวลาออกกำลังกายเพราะแม้แต่คิดว่าออกกำลังกายมาแล้วหุ่นยังไม่ลดเลย สุขภาพดี สิ่งดีๆก็จะตามมาในชีวิต

เช่น ไม่เจ็บป่วย มีแรงไปเที่ยวได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่เป็นภาระคนรอบข้าง และยังมีคำพูดของซินแสจีนอีกด้วยว่าเมื่อคุณมีสุขภาพกายที่ดี คุณก็จะมีพลังในการรับกระแสชีวิตๆสู่ตัวคุณ

กรมอนามัย (ม.ป.ป.) อ้างถึงใน พวงผกา (2554: 16) ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่สร้างเสริมความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียน รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่บุคคลกระทำหรือแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวทุกส่วนพร้อมกัน ในเวลาเดียวกัน/ต่างเวลายัน หรือเคลื่อนไหวบางส่วน ในเวลาเดียวกัน/ต่างเวลายัน โดยมีจุดประสงค์เดียวกันคือการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆของร่างกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีขึ้น และหวังผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกัน มากน้อยตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นในทางบวก โดยการออกกำลังกายที่ดีคือต้องไม่เครียด/วิตกกังวล เวลาออกกำลังกายจนทำให้เกิดโรคอื่นๆแทรกซ้อนตามมา

2.3 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจัดว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่ออวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะของธรรมชาติ ช่วยให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโต หัวใจและปอดแข็งแรง ช่วยให้มีการเผาไหม้ไขมันและน้ำตาล ช่วยรักษารูปทรงให้สวย ช่วยขับเหงื่อ ช่วยคลายความเครียด ช่วยให้ท้องไม่ผูก ช่วยให้กินได้นอนหลับ ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัว ยังผลให้อวัยวะต่างได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงมากขึ้น และที่สำคัญก็คือช่วยให้ร่างกายมีพลังกำลังและความแข็งแรงในการต่อต้าน โรคภัยไข้เจ็บด้วย จึงนับว่ามีบทบาทสำคัญในด้านเวชศาสตร์ป้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่อายุเกิน 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นระยะที่เริ่มจะจี้เกียจออกแรง ความว่องไวประเปรียวลดลง จึงเป็นเหตุให้อ้วนง่ายและสุขภาพเสื่อมโดยไม่รู้ตัว (สนอง อุณาภูล, 2524 : 51)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 75) อ้างถึงในพนิดา ไชยแสง (2554: 16) ได้กล่าวถึงคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยาไว้ว่า “ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายในคนปกติ อัตราการเต้นของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยหรือออกแต่ออกน้อยไม่สม่ำเสมอในขณะที่ผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากจะมีกล้ามเนื้อของหัวใจที่แข็งแรงกว่าคนปกติทำให้การบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้ง จะได้ปริมาณโลหิตในการไหลเวียนเพิ่มขึ้นขนาดของหัวใจก็จะโตกว่าปกติ”

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่าการออกกำลังกายนอกจากเป็นยาอายุวัฒนะที่สามารถกระทำตัวเองแล้วยังมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกช่วงอายุ ทุกเพศ และทุกสถานการณ์ ส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีขึ้นหรือแม้กระทั่งรักษาไว้ซึ่งสภาพร่างกาย อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายต้องควบคู่

ไปกับการกินอาหารที่มีประโยชน์ การทำสมาธิ ควบคุมจิตใจให้สงบ จะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตลอดไป

2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีหลายแบบหลายอย่าง มีทั้งอย่างหนัก อย่างเบา ไม่ว่าจะเป็นโยคะ รำมวยจีน ท่าบริหารกาย การเดิน การวิ่ง จักรยาน ว่ายน้ำ ก็ได้ทั้งนั้น สมาชิกวุฒิสภาแห่งสหรัฐอเมริกา วิลเลียมฟรอดชไมร์ มีอายุกว่า 70 ปีแล้วยังออกกำลังกายทุกวัน โดยการวิ่งไปทำงานซึ่งไกลถึง 5 ไมล์ในเวลา 35 นาที ท่านว่าการออกกำลังกายนี้ทำให้ท่านรู้สึกสบาย มีกำลังแข็งแรง นอนหลับ จิตสงบ ไม่รู้สึกเหนื่อยเหมือนเคย เมื่อกลับจากทำงาน นอกจากนั้นร่างกายที่ฟิตนี้ทำให้จิตมีไหวพริบดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้น และมีสมรรถภาพดีขึ้นในการขบคิดปัญหาต่างๆ (สนอง อุณาภูล, 2528: 53) การออกกำลังกาย ถ้ามีแรงกดแรงดึงกระดูกโดยกล้ามเนื้อ จะช่วยป้องกันไม่ให้สูญเสียแคลเซียมจากกระดูก และยังช่วยสร้างเนื้อกระดูกด้วย (เสก อักษรานุเคราะห์, 2529:5)

การออกกำลังกายสามารถชะลอความชราได้อย่างแน่นอน และทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้อาการของโรคหลายๆอย่างดีขึ้นได้ด้วย (ตำรง กิจกุศล, 2531:13)

2.4.1 กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวก แม้มยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า

2.4.2 การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆมีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายแม้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันได หรือขึ้นรถลงเรือก็จะทำด้วยความคล่องแคล่วว่องไวและปลอดภัยมากกว่า

2.4.3 รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

2.4.4 ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้นจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่างๆจะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมาก

ที่เดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะบางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้นการออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกได้มาก

2.4.5 ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอๆกับการติดยาคล่อมประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยต้องใช้นานอยู่นานจึงอาจลดยาลง หรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทางยุโรปก็มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน แพทย์หญิงเฮเลน โรซิจิต แพทย์ของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก กล่าวว่าเธอจะสั่งการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียดให้กับผู้ป่วยของเธอเสมอ โดยถือว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นยาคล่อมประสาทแบบธรรมชาติที่ดีที่สุดระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

2.4.6 นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลหรือแอนไซตี ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการแอนไซตีเพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยซึ่งจะมีเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

2.4.7 พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่ นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลังออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ความเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์เคนเน็ธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักมากเกินไปจนหมดแรง คือ ชนิดนอนแผ่ หรือหัวถึงหมอนก็หลับเป็นตาย นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป ยังกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้ เคยมีผลงานวิจัย

ของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ต้า ในสหรัฐอเมริกา โดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของเทสโตสเทอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่าผู้ที่วิ่งมากเกินไปคือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 กม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำแต่เพียงพอเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วยก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

2.4.8 ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

2.4.9 ช่วยให้ออกการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลลดลง ที่เคยต้องใช้อินซูลินมาก ก็จะใช้น้อยลง หรือที่ใช้น้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้ การออกกำลังกายยังช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง นอกจากนี้อาการปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

2.4.10 ช่วยให้ผู้หญิงมีความสุขที่ดี สำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดได้ง่ายขึ้น ปัญหาต่างๆภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วด้วย การออกกำลังกายในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์โรส ฟริสซ์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษากการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไปถึง 56 ปี (พ.ศ. 2468-2524) พบว่าในหญิงที่มีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือและ 75% ยังเล่นต่อมานั้นมีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

2.4.11 ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

ปราณี งามสุด, 2549:2-13 อ้างถึงตัวอย่างให้เห็นในปัจจุบันเกี่ยวกับคนสูงอายุที่ยังเป็นที่ต้องการให้ดำรงงานอยู่มากมาย ที่น่าสนใจ เช่น นายแพทย์ไมเคิล เดอบเคีย์ (Michael Debakey) ศัลยแพทย์หัวใจที่แม่อายุ 90 ปีเศษแต่ก็ยังทำงานได้เป็นปกติ (Lahey, 2001:354) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหากมีการบำรุงรักษาดี มิให้ร่วงโรยก่อนวัยอันสมควร (primary aging) ก็จะเป็นปัจจัยเสริมให้คนสูงอายุใช้พลังงานสร้างสรรค์แก่ตนเองและสังคมได้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าขาดการบำรุงรักษาปล่อยให้โรคร้ายใช้เจ็บคุกคาม ไม่ออกกำลังกาย อยู่กับความห่อเหี่ยวทั้งร่างกายและจิตใจ ก็จะแก่เร็วทรุดโทรมเร็วกว่าวัย (secondary aging)

ในทำนองเดียวกัน มาลวิน เอช วิลเลียม Melvin H. Williams, 2010:6 ได้ระบุถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้



1. เพิ่มมวลกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก
2. ลดความดันโลหิต
3. เพิ่มความไวของอินซูลิน คุณแล่นน้ำตาลในเลือดอย่างมีระบบ ช่วยป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2
4. ลดความเครียดและช่วยให้รูปร่างดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคจิตตก
5. เพิ่มความยืดหยุ่นและความสมดุลร่างกาย ลดความเสี่ยงในการล้ม
6. ทำให้ระบบย่อยดีขึ้น
7. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม
8. ทำให้อ่อนหลับดีขึ้น (ถ้าออกกำลังกายในตอนเช้าหรือบ่าย)
9. ทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น
10. เพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ
11. ควบคุมการลดและเพิ่มน้ำหนัก
12. เพิ่มความแข็งแรงให้หลอดเลือด ช่วยป้องกันโรคหัวใจและภาวะหัวใจล้มเหลว
13. ป้องกันโรคสมองเสื่อมตามอายุ ป้องกันหรือชะลอโรคความจำเสื่อม (Alzheimer)

ภาพที่ 2.2 ตารางแสดงประโยชน์ของการออกกำลังกาย 13 ประการของ มาลวิน เอช วิลเลียม

นอกจากนี้ เอ็ม โรบิน ดิเมทติโม,2534:72-73 (M. Robin Dimatteo,1991:72-73) ได้รวบรวมแนวความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญไว้มากมายดังนี้

การออกกำลังกายช่วยทำให้ความดันโลหิตต่ำลง การออกกำลังกายช่วยในการควบ น้ำหนัก ทำให้ระบบร่างกายเกิดการยืดหยุ่น ระบบหัวใจร่วมหลอดเลือดของแต่ละบุคคลดีขึ้น มีผลให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยง โรคหลอดเลือดอุดตันได้อีกด้วย ลีออน แบล็คเบิร์น,2520 (Leon, Blackburn, 1977), พาเฟนบาร์เจน วิง และ ไฮด์, 2521 (Paffenbargen, Wing, & Hyde, 1978)

การออกกำลังกายเป็นการควบคุมน้ำหนัก (รวมถึงการเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิก) ป้องกันภาวะกระดูกพรุน ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้หญิงสูงวัยมักประสบ กระดูกเปราะบางและอ่อนแอ อันเป็นสาเหตุให้แตกหักง่าย การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงจากการเคลื่อนไหวในกิจวัตร ประจำวันได้ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีประสิทธิภาพมากขึ้น การออกกำลังกายทำให้กิจวัตร ประจำวันคล่องแคล่วขึ้นในแง่ของความยืดหยุ่นของร่างกาย การออกกำลังกายยังช่วยยืดระยะเวลา ของอาการอ่อนเพลียเมื่อวัยชรามาเยือน รวมถึงยืดเวลาของโรคเรื้อรังต่าง และยังเพิ่มความ กระชับกระเฉงให้ชีวิตในวัยชรา ช่วยป้องกันและรักษาสภาพร่างกายสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชราได้อีก ด้วย เยเชอ และออริช,2528 (Yeater & Ulrich, 1985)

การออกกำลังกายยังทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น สตีเฟน,2531 (Stephens, 1988)

หลายคนยอมรับว่าพวกเขาอ่อนล้ากลับสนิมเมื่อได้ออกกำลังกายเป็นประจำและคนที่ ออกกำลังกายโดยเฉพาะการวิ่ง ได้ยืนยันถึงคุณประโยชน์ทางร่างกายของการออกกำลังกายว่าเป็น คุณประโยชน์ที่ร่างกายต้องการอย่างแท้จริง ฮาร์ริช,2524 (Harris, 1981)

การออกกำลังกายยังทำให้ภาวะความกังวลอยู่ในระดับต่ำลงและมีความวิตก น้อยลงกว่าคนที่นั่งอยู่เฉยๆ โดยไม่ออกกำลังกายเลย ฮิวส์,2527 (Hughes, 1984)

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายช่วยลดสภาวะความวิตกกังวลในระยะสั้น ได้ ลอง, 2527 : ฮาร์เปอร์,2516 (Long, 1984 : Harper, 1973)

การออกกำลังกายเป็นประจำเปรียบเสมือนการเพิ่มความเคารพนับถือตัวเอง สันโตรอม,2527 (Sonstroem,1984)

ความต้องการขั้นต่ำของกิจกรรมในการออกกำลังกายที่สร้างประโยชน์คือ 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อย 70% ถึง 85% ของอัตราการเต้นของ หัวใจขึ้นสูงสุด ลาร์สัน และ บรูซ, 2530 (Larson & Bruce, 1987)

การออกกำลังกายจัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะโดยแท้ เพราะจากการวิจัยปรากฏว่า คน อ้วนเมื่อได้หมั่นออกกำลังกายก็จะลดน้ำหนักได้ และคนผอมเมื่อได้ออกกำลังกายก็ช่วยให้น้ำหนักเพิ่ม

ได้ และเช่นกันพบว่า ผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ เมื่อได้หมั่นออกกำลังกายก็จะช่วยให้แรงดันเลือดสูงได้ และตรงกันข้าม ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงเมื่อได้ออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้

(สนอง อุณาทูล, 2524:246)

ผู้ศึกษาขอสรุปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ปอด หัวใจ หลอดเลือด ให้สามารถทำงานได้ดีและมีความแข็งแรงทำให้มนุษย์สามารถประกอบกิจกรรมประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง ทางด้านจิตใจทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมาธิ ทางด้านอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นและไม่เครียด ทางด้านสติปัญญา ทำให้มีไหวพริบ มีความคิดความอ่านดี ทางด้านสังคมทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ดีสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และนอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยร่างกายมีการผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วนจึงมีการกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการเจริญขึ้นพร้อมกัน มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และพร้อมที่จะทำงานอีกด้วย การออกกำลังกายสำหรับคนสูงวัย ทำให้ร่างกายไม่ร่วงโรยก่อนเวลาอันควร ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและไม่เป็นภาระกับคนรอบข้าง

2.5 ทำไมต้องออกกำลังกาย

วินิตา รัตตบุรณินท์ (2544 :214-216) อธิบายว่าเราควรออกกำลังกายมากเท่าใด คงจะตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนคิดการออกกำลังกายมาก จึงออกกำลังกายบ่อยเพราะการออกกำลังกายต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข คือ เอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) หรือมอร์ฟินธรรมชาติ ออกมาทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ร่างกายมนุษย์ต้องการ โพรแกมมออกกำลังกายซึ่งรวมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อความแข็งแรงของหลอดเลือด การทำงานกลางแจ้ง เช่น การปลูกต้นไม้ ทำสวน เพื่อสร้างกำลังให้กับกล้ามเนื้อ และสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ความแข็งแรงของหลอดเลือด วัดได้จากการที่ร่างกายสามารถใช้ ออกซิเจนมากขึ้น ออกซิเจนถูกส่งผ่าน ไปสู่เลือด กล้ามเนื้อหัวใจบีบเลือดได้มากขึ้น และส่งผ่านไปที่หัวใจผ่านทางระบบหลอดเลือด การจะใช้ ออกซิเจนที่เพิ่มมากขึ้นได้อย่างไร ขึ้นอยู่กับความสามารถของกล้ามเนื้อเซลล์จะรับได้ ถ้าคุณอยู่ในเมือง พยายามออกกำลังกายในสถานที่ที่มีระดับออกซิเจนมากที่สุด ใกล้น้ำ ใกล้สวน และให้ห่างไกลจากการจราจรมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

2.5.1 การออกกำลังกายทำให้ความดันเป็นปรกติ ถ้าคุณมีความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายจะช่วยลดความดันลงได้ แต่ควรให้แน่ใจว่าออกกำลังกายได้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ในกรณีที่มีความดันโลหิตต่ำเกินไป การออกกำลังกายสามารถช่วยให้ความดันเพิ่มขึ้นได้

2.5.2 การออกกำลังกายช่วยให้เลือดมีความสามารถรับเอาออกซิเจนเข้ามาได้ และช่วยให้เลือดที่มีออกซิเจนเต็มที่ไหลเวียนไปทั่วร่าง

2.5.3 การออกกำลังช่วยทำให้อัตราชีพจรเต้นช้าลง ตามปกติหัวใจจะเต้นประมาณ 80 ครั้ง/นาที หลังจากเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย หัวใจจะเต้น 60 ครั้งต่อนาที ซึ่งจะช่วยให้คุณมีชีวิตยืนนานมากขึ้น

2.5.4 ทำให้เกิดการไหลเวียนของโลหิต ไม่ใช่เพียงแค่เซลล์จะได้รับอาหารมากขึ้นเท่านั้น แต่ของเสียจะถูกขับออกอย่างมีประสิทธิภาพ

2.5.5 การหายใจลึกๆระหว่างออกกำลังกายสามารถช่วยให้ปอดแข็งแรง ขจัดของเสียจากปอด

2.5.6 ทำให้เซลล์สมองและเซลล์ประสาท ได้รับการชาร์จด้วยกำลังไฟฟ้า

2.5.7 ทำให้กระดูก กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นแข็งแรง ช่วยสร้างเนื้อกระดูกช่วยไม่ให้เป็นโรคกระดูกบาง

2.5.8 ช่วยชะลอความชรา ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยระบบหลอดเลือดทำงานได้ดี เป็นการส่งผ่านสารอาหารไปสู่เซลล์เช่นเดียวกับการขจัดสารพิษ

2.5.9 ทำให้ร่างกายกระชับ ไม่มีส่วนเกิน และสวยงาม

2.5.10 ทำให้ต่อมไร้ท่อต่างๆเช่น พิทูอินทารี ตับอ่อน อะดรีนัลและต่อมเพศทำงานอย่างสมดุล

2.5.11 ทำให้เพิ่มอัตราการเผาผลาญในร่างกาย เท่ากับได้เผาผลาญไขมัน แคลอรีไปในขณะที่ออกกำลังกายนั้นด้วย

2.5.12 ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีจิตใจปลอดโปร่งและขจัดอาการซึมเศร้า

2.5.13 ทำให้ร่างกายมีความทนทาน (Endurance) ไม่เป็นโรคเหนื่อยง่าย (Fatigue syndrome)

2.5.14 เพิ่มกำลังวังชา ที่น่าประหลาดคือ ได้กำลังเพิ่มมากกว่าที่เสียไป

2.5.15 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ทำให้ความคิดแจ่มใส

2.5.16 กระตุ้นสมองให้ผลิตเอนดอร์ฟินส์ มอร์ฟินธรรมชาติที่ร่างกายสร้างขึ้น ทำให้รู้สึกสบายกระปรี้กระเปร่า

สรุปว่าออกกำลังกายคืออริยาบถที่เป็นการแสดงออกจึงช่วยเปิดการสื่อสารความเข้าใจระหว่างความรู้สึกและการกระทำ นอกจากนี้มันยังกระตุ้นทำที่สร้างสรรค์และความแข็งแกร่งแห่งจิตใจด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อเราออกกำลังกาย ฮอร์โมนต่างๆก็ถูกปล่อยออกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอนดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีและยกระดับจิตใจให้ปลอดพ้นจากความหวาดกลัวและหงอยเหงาเศร้าซึม

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเกิดจากปัจจัยหลายอย่างรวมกันไม่ใช่อย่างหนึ่งอย่างใดเท่านั้น ปัจจัยที่ว่านั้นคือ โภชนาการที่ถูกต้อง ได้รับสารอาหารครบหมู่ และร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หมด การพักผ่อนที่พอเหมาะแก่ความต้องการของร่างกาย การรู้จักผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำสมาธิ การหายใจที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย และการล้างพิษ อย่างไรก็ตามบทบาทของการออกกำลังกายในปัจจุบันนี้นับว่าสำคัญกว่าสมัยก่อนมาก เนื่องจากความเจริญของโลกทางด้านวิทยาศาสตร์ดังที่กล่าวไปแล้วในปัญหาและที่มา ทำให้ปัจจัยจูงใจมีผลต่อการออกกำลังกายของคนวัยทำงานเป็นอย่างยิ่ง

2.6 ประเภทของการออกกำลังกาย

มัทธกร จิตตเกษม (2547: 22) กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกาย หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นวิธีการที่นำมาให้ช่วยส่งเสริมสุขภาพของบุคคลให้แข็งแรงและชะลอความเสื่อมของ อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้อย่างดี รูปแบบไม่เหมาะสมก็จะส่งผลเสียต่อผู้ปฏิบัติได้รูปแบบของการออกกำลังกายแบ่งเป็น 5 ประเภทคือ

2.6.1 แบบการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise)

เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการออกกำลังกายแบบนี้ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดเช่น การเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อต้านน้ำหนัก เป็นต้น

2.6.2 แบบต้านน้ำหนัก (Isotomic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อแขนหรือขาด้วย เช่น การบริหารโดยการยกน้ำหนัก การขยับข้อ คันพื้น เป็นต้น

2.6.3 แบบต้านทานความเร็วเต็มที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยอาศัยเครื่องมือของการออกกำลังกายที่มีการปรับความเร็วและแรงต้านได้ เช่น การวิ่งบนลูกล้อที่ปรับความเร็วได้ เป็นต้น

2.6.4 แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaer Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยที่ร่างกายไม่ได้ใช้ออกซิเจนออกมาสันดาป พลังงาน แต่กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานนอกจากสารเอทีพี (ATP) สาร ซีพี (CP) และสารไกลโคเจน (Glycogen) ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน เช่น การฝึกระบบประสาทเสรีด้วยการอบแห้งร่วมกับการอาบน้ำเย็น (ชาน้ำ)

2.6.5 แบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานาน จนพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากระบบการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ จนสามารถเพิ่มให้ปอดและหัวใจทำงานเต็มที่

กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีมากมายหลายชนิด เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การรำมวยจีน การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่าการออกกำลังกายต้องเป็นการใช้ออกซิเจนในปริมาณที่ร่างกายต้องการแล้วแต่กิจกรรมที่กระทำ เช่น การเต้นแอโรบิกจะต้องใช้ออกซิเจนมากกว่าการยกและต้านน้ำหนักแบบเบาๆ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายล้วนเป็นวิธีการที่ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากกว่าปกตินั่นเอง เบญจมาศ ขาวสบาย, 2546 :20 สรุปไว้ว่า จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ต้องการบริหารร่างกายให้เพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ซึ่งเรียกว่า ปริมาณแอโรบิก (Aerobic Capacity) ซึ่งทำให้ 1) ปอดหายใจเร็วเพื่อให้ได้ปริมาณอากาศมากที่สุด 2) หัวใจเต้นเร็วขึ้นและสูบฉีดเลือดแรงขึ้น 3) เลือดในร่างกายมีการไหลเวียนมากขึ้น 4) ออกซิเจนถูกจ่ายไปยังส่วนต่างๆของร่างกายเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจึงมีผลทำให้ปอดมีประสิทธิภาพ หัวใจแข็งแรงและมีระบบหลอดเลือดที่ดี

2.7 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ประกอบด้วยขั้นตอนในการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ได้แก่ การเหยียดแขนขา ลำตัว การสลับแข้ง สลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะๆ

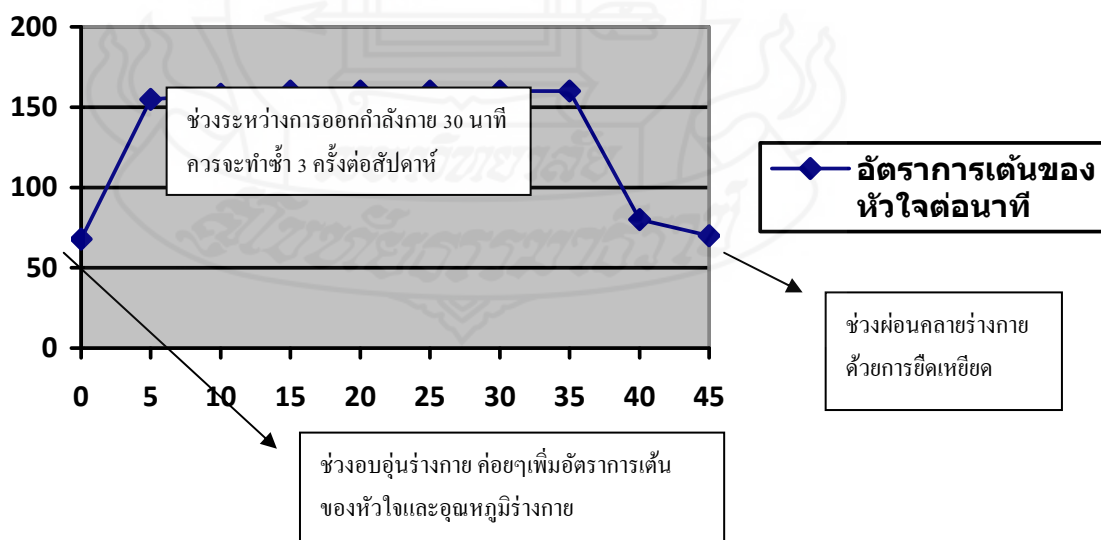
ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่ง ในขณะที่ออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคล นายแพทย์เคนเน็ธ คูเปอร์ มีความสนใจในเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจเป็นพิเศษ ดังนั้น จึงควรใช้วิธีหาอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายต่างกัน ทั้งนี้รวมถึงผู้ชายที่มีความแข็งแรงของร่างกายแตกต่างกันด้วย (คำรง กิจกุลศล,2531:45)

ตารางที่ 2.3 แสดงค่าร้อยละของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจต่อนาทีในแต่ละอายุ (ปี)

อายุ (ปี)	อัตราการเต้นสูงสุด ต่อนาที	ร้อยละ 65 ต่อนาที	ร้อยละ 70 ต่อนาที	ร้อยละ 75 ต่อนาที	ร้อยละ 80 ต่อนาที
20	200	130	140	150	160
30	190	123	133	142	152
40	180	117	126	135	144
50	170	110	119	127	136
55	165	107	116	124	132
60	160	104	112	120	128
65	155	101	109	116	124
70	150	98	105	112	120

ที่มา : คู่มือออกกำลังกาย ((ดำรง กิจกุศล, 2531 : 46)

เดวิด นีแมน,2554:177 (David Nieman,2011 :177) แสดงกราฟอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการออกกำลังกายไว้ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 2.3 แสดงอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสม
ขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อยๆผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดย
ทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ

เมลวิน เอช วิลเลียม, 2550:481-481 (Melvin H. Williams, 2007:481-482) เขียนถึง
การออกแบบตารางการออกกำลังกายไว้ 6 ข้อดังนี้

1. ไม่ควรตั้งโปรแกรมการออกกำลังกายเกินความสามารถของตัวเองในขั้นแรก
ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างช้าๆค่อยเป็นค่อยไป ถ้าหากว่าคุณมีน้ำหนักเกินควรเริ่มการออก
กำลังกายเบาๆก่อนเช่น เดิน จักรยาน หรือว่ายน้ำ บราวน์และครามกล่าวว่าการเดินเร็วสำหรับ
คนที่มีน้ำหนักเกินจะทำให้เกิดแรงกดของข้อต่อต่างๆมากกว่าคนที่มีน้ำหนักปกติ แรงกดข้อต่อ
ลดลงได้ด้วยการเดินอย่างช้าๆที่ความเร็ว 2.5 ไมล์ต่อชั่วโมงโดยประมาณ กลยุทธ์นี้สามารถ
นำไปใช้เป็นโปรแกรมเริ่มต้นในการลดน้ำหนักได้อีกด้วย

2. ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว เป้าหมายระยะสั้น เช่น การเดิน 1 ไมล์ใน 15
นาทีในขณะที่เป้าหมายระยะยาว คือการเดินให้ได้ 10 กิโลเมตรในครั้งเดียวโดยไม่ต้องพัก

3. บันทึกการออกกำลังกายของคุณไว้ การจดบันทึกนี้จะทำให้คุณทราบถึง
ความก้าวหน้าของเป้าหมายการออกกำลังกาย

4. คุณต้องมีเวลาว่างสำหรับการออกกำลังกาย คนส่วนใหญ่ยุ่งวุ่นวายอยู่กับการ
ทำงาน การเรียน และครอบครัว เพื่อนฝูง ดังนั้นการหาเวลาในการออกกำลังกายจึงกลายเป็นเรื่อง
ยาก การจัดเวลาในการออกกำลังกายต้องทำให้เหมือนการจัดเวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น
ออกกำลังกายก่อนอาหารเช้า ออกกำลังกายก่อนอาหารกลางวัน หรือหลังเลิกงาน ถือเป็นกลยุทธ์
ของคนที่มีตารางชีวิตที่ยุ่งเหยิง การทำกิจกรรม 2 อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งพร้อมๆ
กับดูข่าวภาคเย็นก็นับเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง

5. สถานที่ออกกำลังกายต้องสะดวกสบาย คุณจะมีข้ออ้างทันทีในการไม่ไปออก
กำลังกาย ถ้าคุณต้องเดินทางไปสถานออกกำลังกายในระยะ 5 ไมล์ช่วงเวลาที่มีการจราจรติดขัด
ดังนั้นควรหาสถานออกกำลังกายที่สะดวกจะดีกว่า

6. แรงจูงใจส่วนตัว (Self Motivation) คือตัวกำหนดที่สำคัญที่สุดในการเข้าร่วม
โปรแกรมการออกกำลังกาย การสนุกกับโปรแกรมการออกกำลังกาย ความสามารถในการออก
กำลังกายและการเรียนรู้ จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จตามเป้าหมายจะเสริมสร้างแรงจูงใจ
ให้กับคุณ และหวังว่าจะทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นนิสัยประจำวันไปตลอดชีวิต

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่า ขั้นตอนในการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายควรเลือก ขั้นตอนที่ถูกต้องทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการออก กำลังกายและเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

2.8 การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

กันทิกา หลวงทิพย์ (2550: 18-19) รวบรวมการเตรียมความพร้อมในการออก กำลังกาย ไว้ดังนี้

2.8.1 การวางแผนและสำรวจว่ากิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วงไหนบ้างมีการออก กำลังกายได้ถ้าไม่สามารถจะออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน เช่น การไปเดินแอโรบิก การจ็อกกิ้งใน สวนสาธารณะ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันในการเคลื่อนไหวอริยาบถ ต่างๆต้องพยายามใช้พลังและกำลังงานเพิ่มมากขึ้น

2.8.2 ประเมินตัวเองว่าสภาพร่างกายดีขึ้นไหม หลังจากมีการออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอ เช่น กระฉับกระเฉงขึ้นหรือไม่ จิตใจเบิกบานขึ้นหรือไม่ นอนหลับง่ายขึ้น สิ่งเหล่านี้ช่วย จูงใจให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

2.8.3 ประเมินประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับอายุเพราะกิจกรรม บางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมและเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น คนที่อายุมากจะไปเดินแอโรบิก เดินกับเขาก็ ไม่ไหวเพราะฉะนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญว่าปัญหาอุปสรรคของอายุแต่ละวัย การออกกำลังกายที่ เหมาะสมในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกัน

2.8.4 ประเมินสุขภาพและปัญหาสุขภาพ จะพบว่าบางคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย มาก่อน การที่จะไปเริ่มออกกำลังกายปานกลางไปถึงหนัก อาจจะเป็นปัญหาทำได้ไม่นานก็อาจจะ เหนื่อยง่ายหรือบางคนรู้สึกหอบเพราะฉะนั้นถ้าใครที่มีปัญหาสุขภาพจำเป็นต้องตรวจสุขภาพ ก่อนหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อรู้ว่าควรออกกำลังกายแบบไหนถึงจะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคนที่ไม่เคย ออกกำลังกายและไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ก็ควรที่จะต้องเริ่มจากเวลาน้อยๆออกแรงเบาๆไปก่อน เพื่อให้ร่างกายเคยชินแล้วก็เพิ่มความหนักและระยะเวลามากขึ้น

2.8.5 การขาดทักษะของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างไรจะ ไม่บาดเจ็บและถูกวิธี ทั้งในเรื่องของการแต่งกายให้เหมาะสม เวลาที่จะออกกำลังกายให้พอเหมาะ จะได้ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรค ถ้าใครยังไม่มีทักษะทางด้านนี้ก็จะอาจจะทำให้การออกกำลังกายผิดวิธี เกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ บาดเจ็บข้อต่อต่างๆในร่างกาย จะทำให้ไม่อยากออกกำลังกายอีกต่อไป

2.8.6 ประเมินสมรรถภาพของตัวเอง สมรรถภาพของคนไม่เหมือนกัน คนที่ไม่ เคยออกกำลังกายมาก่อนอยู่ดีๆจะไปวิ่งหรือว่าเดินขึ้นบันได 5 ชั้นรวดเดียวอาจจะบาดเจ็บแน่นอน เช่นอยู่ดีๆอาจไปวิ่ง อาจจะมีปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและทำให้ไม่อยากมาออกกำลังกายอีก

ปีนโตพร นิตยสารเดอะ ดิสทริค ฉบับที่ 7 ปีที่ 2 เดือนสิงหาคม – ตุลาคม 2556

ได้กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทำตารางความต้องการ เช่น อยากรดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ต้องใช้เวลา 30 วัน เพื่อเตรียมใจว่าจะเห็นผลใน 30 วันจะได้ไม่ท้อตอนทำไปแล้ว 3 ถึง 5 วัน
 2. เริ่มขยับตัวโดยเพิ่มการเดิน ไปไหนมาไหนใกล้ๆก็เดินไป เดินให้ไกลขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย เวลาเริ่มออกกำลังกายจริงจะได้ไม่เหนื่อยเร็วเกินไป และจะได้ไม่ท้อ
 3. ไปตามอารมณ์ พยายามอย่าเคร่งและหักโหมเกินไปเวลาออกกำลังกาย แบบไหนทำแล้วชอบและสนุก ก็ทำนานหน่อย แบบไหนทำแล้วไม่ชอบก็ทำน้อยหน่อยแล้วค่อยๆปรับตัว จะทำให้เราพร้อมออกกำลังกายได้นานขึ้น
 4. หากมีอาการบาดเจ็บ เจ็บปวดตรงไหน ควรระมัดระวังและวางแผนการออกกำลังกายที่ไม่ใช้งานอวัยวะส่วนนั้น หรือใช้แบบเบา ก็จะทำให้ไม่รู้สึกทรมานและเกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย
 5. ควรออกกำลังกาย หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 60-90 นาที
 6. ควรเลือกอาหาร ที่ทานแล้วให้โปรตีนกับร่างกายบ้างเพราะโปรตีนจะช่วยให้เราเผาผลาญได้ดีขึ้นเวลาออกกำลังกาย เมื่อเข้าฟิตเนส ก็ต้องออกกำลังกายแบบสร้างกล้ามเนื้อควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบเผาผลาญเพราะหากมีกล้ามเนื้อมากขึ้น การเผาผลาญก็จะเร็วขึ้นด้วย
- ส่วนการเตรียมตัวหลังการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งจำเป็น
1. น้ำ เราเสียน้ำไปก็ต้องเติมเข้าไปชดเชยในสิ่งที่เสียไป
 2. คุลดาวน์ ต้องไม่ล้มเพื่อให้ร่างกายได้ค่อยๆปรับสภาพ อย่าหยุดกะทันหัน
 3. ยืดกล้ามเนื้อส่วนที่เราใช้งาน แต่อย่ายืดมากเกินไปเพราะการยืดไม่ถูกต้องอาจสร้างอาการบาดเจ็บให้ร่างกายได้
 4. การตรวจสอบอวัยวะต่างๆ หากมีอาการเจ็บปวด หรือบาดเจ็บโดยเราไม่ทันรู้ตัวจะได้รับการรักษาและแก้ไข วิธีนี้จะทำให้เราไม่มีปัญหาในการออกกำลังกายครั้งต่อไป
 5. การได้อาบน้ำเย็น จะช่วยรักษาอาการอักเสบบวมต่างๆได้ และยังอาบน้ำเย็นสลับน้ำร้อน ห้ามน้ำร้อนจัด การอาบน้ำแบบนี้จะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด หากสามารถทำได้จะทำให้ร่างกายได้รับการดูแลและผ่อนคลายได้ดี
 6. เติมพลัง เลือกอาหารที่ให้ทั้งโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนที่เหมาะสม จะได้ช่วยสร้างสมดุลในร่างกาย

เนื่องด้วยผู้ศึกษาเป็นคณวิทำงานที่ชื่นชอบการออกกำลังกายเป็นอย่างยิ่ง ผู้ศึกษาพบว่าคณวิทำงานที่ออกกำลังกายต้องมีการเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายซึ่งเป็นแนวความคิดส่วนตัว ประกอบไปด้วย 3 คำดังต่อไปนี้

1. กำลังใจ การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความประสงค์ที่จะทำอะไรสักอย่างให้ประสบความสำเร็จได้นั้น กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกาย คณวิทำงานมักไม่มีเวลาในการออกกำลังกายแต่มีข้ออ้างเสมอในการเลิกออกกำลังกาย อะไรคือแรงจูงใจที่จะยัดเยียดให้คณวิทำงานเหล่านั้นมุ่งมั่นในการออกกำลังกายได้ เช่น คนรอบข้างให้กำลังใจในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน กำลังใจภายในตัวเองที่ต้องการคลายจากปวดกล้ามเนื้อ (Office Syndrome) ซึ่งเป็นอาการป่วยลำคัปตันๆของคณวิทำงาน กำลังใจภายในตัวเองที่ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงเพื่อที่จะได้มีสุขภาพแข็งแรงและมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าเมื่อเข้าวัยชรา

2. กำลังเวลา คณวิทำงานมักมีเวลาในการทุ่มเทเรื่องงานตลอดวัน แต่ตรงกันข้ามไม่มีเวลาให้กับการออกกำลังกายแม้เพียง 30 นาทีต่อวัน เพราะความเข้าใจผิดว่าการพักผ่อนนอนหลับก็เพียงพอแล้วสำหรับสุขภาพที่ดี ดังนั้นคำว่ากำลังเวลาในความหมายของผู้วิจัยคือต้องมีกำลังใจในการให้เวลากับการออกกำลังกายนั่นเอง

3. กำลังทรัพย์ ไม่ได้หมายความว่าต้องมีทรัพย์มากมายจึงจะออกกำลังกายได้ แต่ความหมายคือต้องมีทรัพย์เพียงพอจึงจะมีกำลังใจในการไปออกกำลังกาย ถ้ามีแต่ไปหาทรัพย์ก็จะละเลยความสำคัญในการออกกำลังกายไป

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่าการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับตัวเอง ไม่มากหรือน้อยเกินไปแต่มีแบบพอประมาณเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนออกกำลังกายนั่นเอง

2.9 การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดโทษ

สมบัติ (2541) อ้างถึงใน พวงผกา อินทสุวรรณ, 2554:28 ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัย ดังนี้ คือ

2.9.1 วัยเด็ก

การเจริญเติบโต เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านยาวไม่ได้เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้าแคระแกร็น

รูปร่างท้วมทรวง การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อยเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นว่ารูปร่างผอมบางในเด็กบางคน จากการกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เห็นว่าอ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป

ทำให้มีการเสียชีวิตทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่ง หรือเดินเข้าชิดกัน หลังโกง ศีรษะตกหรือเอียง เป็นต้น

สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ด้วย

สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาดิ่ดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายประจำยิ่งไปกว่านั้น การที่มีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาทต่ำจะทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย

การศึกษามีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าพบว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

สังคมและจิตใจทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน การที่ขาดการออกกำลังกายจะมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดกำลังยิ่งขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

2.9.2 วัยหนุ่มสาว

การขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวแบ่งได้เป็น 2 พวกคือ

พวกที่ 1 ขาดการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จะมีผลเสียอยู่แล้ว ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อย

พวกที่ 2 เคยออกกำลังกายตั้งแต่เด็ก การเจริญเติบโตไม่มีข้อข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรุดทรวงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อลดน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆจะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำ

ในสองพจนานุกรมนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรผลเสียทางสังคม จิตใจและบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย

2.9.3 วัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายของวัยกลางคนและวัยชราอาจเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่

- 1) โรคประสาทเสียดุลยภาพ
- 2) โรคความดันโลหิตสูง
- 3) โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ
- 4) โรคอ้วน
- 5) โรคเบาหวาน
- 6) โรคข้อต่อกระดูก

เสก อักษรานุเคราะห์, 2543 : บทนำ กล่าวว่าการออกกำลังกายจะให้ทั้งคุณและโทษ โดยทั่วไปคุณที่ได้รับมักจะเกี่ยวข้องกับระบบปอด หัวใจ การไหลเวียนของเลือด นอกจากนี้ยังสามารถที่จะลดอัตราการเกิดโรคบางโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคความอ้วน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนสูงอายุทั่วไปกลัวอยู่แล้ว สำหรับโทษนั้น จะต้องพิจารณาชนิดของการออกกำลังกายแต่ละอย่างไป เพราะแต่ละอย่างจะให้โทษแตกต่างกันออกไป เช่น ว่ายน้ำฟรีสไตล์ทั้งหัวไหล่ กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อกระดูกจะเสื่อมสภาพหรืออักเสบง่าย เทนนิส จะมีเอ็นที่ข้อศอกอักเสบง่าย เป็นต้น

ผู้ศึกษาขอกล่าวโดยสรุปว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษแก่คนทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว และวัยกลางคนและวัยชรา อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย รวมถึงระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับสภาพร่างกายเดิมของบุคคลนั้นและปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ

2.10 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

2.10.1 ความหมายของพฤติกรรม

สุริยา ชันชควร (2547: 31) อ้างถึงในวรรณพร ดวงศิลป์, 2555:13 กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิริยา อาการ บทบาท ลีลา ท่าทาง การประพฤติปฏิบัติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ด้วยประสาททางใดทางหนึ่ง ใน 5 ทวาร คือ โสตสัมผัส จักขุสัมผัส ชิวหาสัมผัส ฆานสัมผัส และทางผิวหนัง หรือ มิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

2.10.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่ายๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย(จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกาย และสถานที่ที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกายอย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณา ถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้นจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิตท” (Frequency Intensity Time Type < FITT > ดังนี้

1) หลักของความบ่อยของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) เป็นหลักของการกำหนดความบ่อยเป็นจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้เกิดความทนทานของปอดหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งทีน้อยกว่านี้จะมีผลแค่การเผาผลาญพลังงานเท่านั้นแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายภาพทางกาย

2) หลักของความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) : เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยม คือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัดคู่อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

3) หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) เป็นหลักของช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20 – 60 นาที และมีความต่อเนื่องซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ช่วงหรือ 3 ขั้นตอนต่อเนื่องดังนี้

(1) ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ เพื่อให้เกิดคุณภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหัวใจ การเคลื่อนไหวของ

ข้อต่าง ๆ คล่องแคล่วระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายใช้อบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้า ๆ หรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณแขนขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสภาพแวดล้อมมีการร้อนอาจใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลานานมากขึ้นไปด้วย

(2) ระยะออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริง หรือเต็มที่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้นอยู่กับความเหมาะสมของวัยสภาพร่างกาย ความชอบ ระยะนี้ใช้เวลา 20-30 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

(3) ระยะผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down Phase or Warm Down Phase) เป็นระยะหลังออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่านคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับ โดยการเดินการบริหาร หรือออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย การหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ และช่วยลดอาการปวด ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

4) ประเภทการออกกำลังกาย (Type of Exercise) เป็นหลักการจำแนกประเภทการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเพิ่ม ประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ และเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ ดังนี้

(1) การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

(2) การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic of Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวด้วยต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อภายนอก

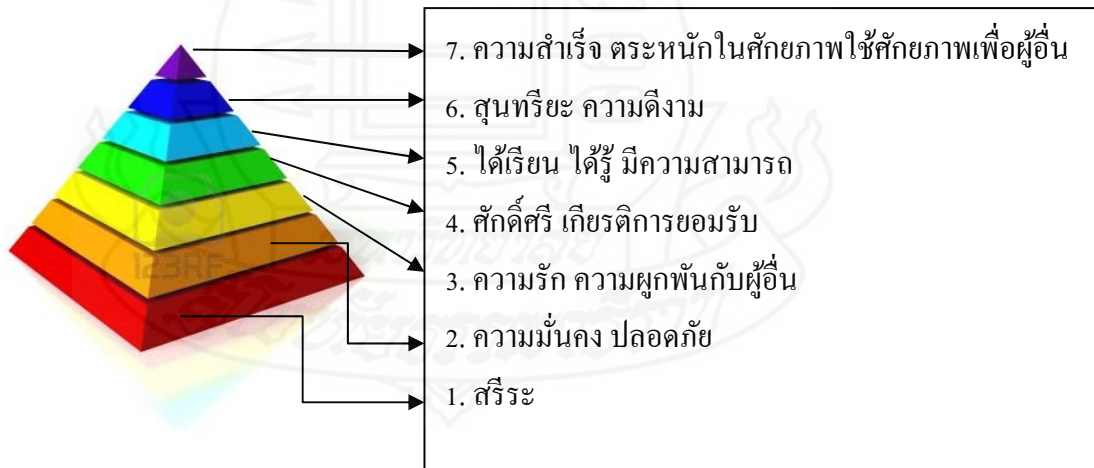
(2) การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนจำนวนและเป็นการออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

(4) การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนน้อย

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นกิจกรรม

ที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์โดยที่บุคคลที่อยู่รอบๆ สังเกตได้หรือไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น

2.10.3 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ปราณี รามสูตร, 2549 :2-46 ถึง 2-48 นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ทฤษฎีของเขาหากศึกษาเฉพาะตอนความต้องการของมนุษย์ก็มักเรียกกันว่า “ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ” แต่ถ้าศึกษาในแง่ของแรงจูงใจมักเรียกกันว่า “ทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจ” (Hierarchy of motives) (Lahey, 2001 : 384) ซึ่งเป็นเรื่องของแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการ เขาอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้น ซึ่งพบว่าบุคคลมักคืนสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อนเมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจึงแสวงหาทางสนองความต้องการขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในยุคแรกๆที่มาสโลว์ทำการศึกษเขาแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ลำดับ ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้นหรือระดับขาดแคลน (deficiency needs) ต้องได้รับการตอบสนองก่อน ลำดับที่ 5 เป็นความต้องการระดับสูงในยุคต่อมามาสโลว์ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมและแบ่งความต้องการลำดับขั้นลำดับที่ 5 ให้ละเอียดออกไปอีกเป็น 3 ลำดับ รวมใหม่ทั้งหมดเป็น 7 ลำดับขั้นของความต้องการซึ่ง 3 ลำดับขั้นสูงนั้นเป็นความสมบูรณ์แบบของชีวิต (Being needs or growth needs) มักพบในผู้มีวุฒิภาวะสูงที่ผ่านประสบการณ์มากรูปแบบ (Woolfolk, 1998: 383)



ภาพที่ 2.4 พีระมิดแสดงลำดับขั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ ซึ่งมี 7 ลำดับขั้น

ที่มา : ดัดแปลงจาก Lahey, 2001, p.385

ปิรามิดแสดงลำดับขั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ ซึ่งมี 7 ลำดับขั้น ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น หรือระดับขาดแคลน ลำดับที่ 5-7 เป็นความต้องการระดับสูงหรือระดับสร้างความสมบูรณ์แบบให้ชีวิต สำหรับระดับ 5-7 นี้อาจรวมเป็นระดับเดียวกันคือระดับ 5 เรียกรวมว่าความต้องการความสำเร็จ

จากตารางภาพที่ 5 มาสโลว์อธิบายเรื่องแรงจูงใจว่าเป็นไปตามลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ซึ่งมีความต้องการเป็น 7 ลำดับขั้น ดังนี้

ลำดับขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological or biological Needs) คือความต้องการตอบสนองความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหว การดมกลิ่น การฟัง การสัมผัสทางผิวหนัง และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) คือความต้องการการคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลุดพ้นความกลัวกังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ (Love and belonging needs) คือความอยากมีเพื่อน อยากมีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก มีความผูกพันกับผู้อื่น ขั้นนี้จัดว่าเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการศักดิ์ศรี เกียรติ การยอมรับจากผู้อื่น (Esteem Needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการได้รับความรู้สึกที่ดีจากคนอื่น

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการตระหนักรู้ เข้าใจสรรพสิ่ง (Need to know and understand) คือการอยากรู้อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถ อยากมีทักษะประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการสุนทรีย์ ความงดงาม (Aesthetic needs) ได้แก่ ความต้องการบรรลุด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการได้ใช้ความสามารถสูงสุดแห่งตน หรือต้องการตระหนักในศักยภาพส่วนตน (Self-actualization needs) ขั้นนี้ถือเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ มักเรียกกันว่าความต้องการความสำเร็จ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องเสริมสร้างให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก พอ ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด (peak experience) คือเผชิญสถานการณ์หรือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจน

ตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต (Bruno, 1980:631) ซึ่งมักเรียกบุคคลลักษณะนี้กันว่า ผู้เข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือ ผู้เข้าถึงสัจธรรมแห่งชีวิต

จากความต้องการทั้ง 7 ลำดับขั้นตามแนวคิดของมาสโลว์ที่กล่าวมา มักพบว่าบุคคลจะกระทำการเพื่อสนองความต้องการลำดับแรกก่อน แล้วจึงดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับ

2.10.4 ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลล์แลนด์ อ้างถึงในภักพล

นันทาวิราช, 2551:12 (McClelland's Need Achievement Theory) คำว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement motivation) เป็นความปรารถนาหรือพลังผลักดันพฤติกรรมให้บุคคลกระทำการ และต่อสู้เพื่อการบรรลุผลการทำงานที่เป็นเลิศหรือดีที่สุด Woolfolk, 1998:384) นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเน้นความสำคัญของเรื่องนี้มาตั้งแต่เริ่มมีการพูดถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มี 2 คนคือ เดวิด แมคเคลล์แลนด์ (David McClelland) และผู้ร่วมงานของเขาชื่อ จอห์น แอทคินสัน (John Atkinson) ซึ่งเน้นอธิบายการจูงใจของบุคคลที่กระทำการเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการความสำเร็จมิได้หวังรางวัลตอบแทนจากการกระทำของเขา แมคเคลล์แลนด์ สรุปว่า มนุษย์ทำงานโดยมีความต้องการที่แตกต่างกัน 3 ประการ คือ

1) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Needs) หมายถึง แรงที่เป็นพลังขับให้บุคคลพยายามที่จะประกอบพฤติกรรมที่จะประสบสัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐานที่เป็นเลิศ ทำให้บุคคลพยายามประกอบพฤติกรรมที่ท้าทายความสามารถ เป็นความปรารถนาที่จะทำบางสิ่งบางอย่างให้ดีขึ้น หรือมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าที่เคยทำมาก่อน ต้องการประสบผลสำเร็จจากบางสิ่งที่ยาก ต้องการชนะในการแข่งขันกับผู้อื่น ต้องการเป็นคนเก่ง

2) แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Needs) แรงจูงใจใฝ่อำนาจเป็นความต้องการครอบงำและชักจูงผู้อื่น เป็นความปรารถนาที่จะได้มาและรักษาการควบคุมบุคคลอื่นเอาไว้ ต้องการให้ผู้อื่นคล้อยตามตน หรือ โน้มน้าวผู้อื่นให้ทำสิ่งที่ตนเองต้องการหรือไม่ทำให้สิ่งที่ตนไม่ต้องการ หรือสร้างอิทธิพลและทำชื่อเสียงให้กับตนเอง

3) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Needs) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์เป็นความต้องการความสัมพันธ์ที่เป็นมิตร ความปรารถนาที่จะกำหนดความผูกพันส่วนตัวกับบุคคลอื่น การยอมรับจากกลุ่ม การถูกชอบโดยบุคคลอื่น การร่วมมือและหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง

2.10.5 ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) วรณพร ดวงศิลป์, (2555: 46-47) ได้ให้ความหมาย แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) หมายถึงแรงสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งทางด้าน

ร่างกายและจิตใจ รวมถึงการมีส่วนร่วมในสังคมเพื่อช่วยเหลือในการป้องกัน การสร้างเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตนของบุคคลนั้น ๆ ให้มีพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ แรงสนับสนุนทางสังคมได้มีผู้ให้ความหมาย ดังนี้

แคปเลนส์,2519:162 (Caplan,1976:162) กล่าวว่า ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม คือ เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานทางสังคมของแต่ละคน ได้แก่ การได้รับการตอบสนองความต้องการรวมทั้งเป็นความสัมพันธ์ที่มีอยู่ หรือขาดหายไป จากคนที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

คาห์น,2519:85 (Kahn,1979:85) ให้คำจำกัดความของการสนับสนุนทางสังคมว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่ง คือ ความผูกพันในแง่ดีจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง การยืนยันรับรองหรือเห็นพ้องกับพฤติกรรมของอีกผู้หนึ่ง การช่วยเหลือซึ่งกันและกันทางด้านเงินทอง สิ่งของหรืออื่นๆ

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์,2540:49 ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมว่ามีความหมายทั้งในเชิงแคบและในเชิงกว้างความหมายในทางกว้าง แรงสนับสนุนทางสังคมหมายถึง เครือข่ายของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเครือข่ายปริมาณความถี่ของการปฏิสัมพันธ์กัน และรวมถึงหน้าที่ของเครือข่ายสังคมนั้น ๆ ว่ามีหน้าที่ช่วยสนับสนุน ทางด้านจิตใจ ความหวังโย ความรัก การให้วัตถุสิ่งของและการแลกเปลี่ยนข่าวสารความหมายในทางแคบ แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุน ได้รับจาก ผู้ให้การสนับสนุน ได้แก่ ข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ และ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ข้อมูลข่าวสารทำให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุน ได้มีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการ

พิลิสุก, 2525:146 (Pilisuk,1982: 146) ให้ความหมาย แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ และความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้นแต่ยังรวมไปถึงการแสดงออกในด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

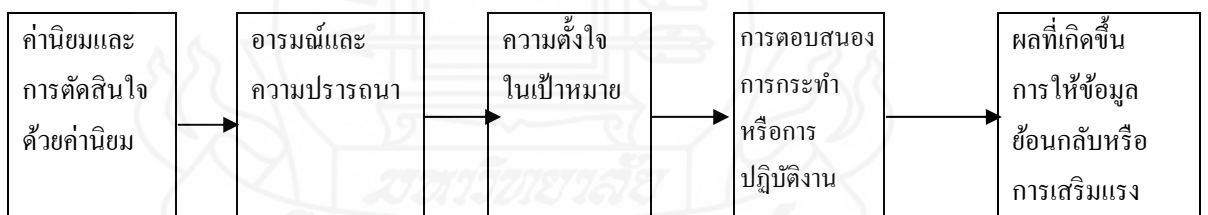
จากความหมายของการสนับสนุนทางสังคม พอสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆทั้งด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการเงิน วัตถุสิ่งของหรือบริการต่างๆ ที่บุคคลอื่นในสังคมซึ่งอาจเป็นสมาชิกในครอบครัว ชุมชนญาติพี่น้อง เพื่อน บุคลากรทางการแพทย์คนหนึ่งคนใดหรือหลายบุคคลรวมกัน ในสังคม เพื่อตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มสังคมจัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพและกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

2.10.6 ทฤษฎีและแนวคิดการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting Theory)

วัลลา สบายยิ่ง (2542: 20) ได้รวบรวมทฤษฎีและแนวคิดการตั้งเป้าหมายไว้ว่า การตั้งเป้าหมายหมายถึง เทคนิคที่ใช้ในการจูงใจผู้ปฏิบัติงานให้พยายามทำงานเพื่อบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ (Locke & Latham, 1984:1-9) ทฤษฎีนี้เสนอโดยล็อก (Locke, 1968) ซึ่งได้อ้างถึงงานที่มาจากไรอัน (Luthans, 1995 : 186-187 Citing Ryan & Smith 1954) และย้อนหลังไปถึงงานของเทย์เลอร์ ล็อกเสนอว่า “บุคคลกระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายและความตั้งใจของตน” ตามทฤษฎีนี้เป้าหมายของบุคคลเป็นตัวกลางระหว่างพฤติกรรมกับลักษณะของงาน สิ่งจูงใจ การนิเทศงาน และการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงานด้วยความเชื่อมั่นว่าเป้าหมายเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรักษาพันธะสัญญาที่จะทำงานให้สำเร็จ ล็อกสรุปทฤษฎีการตั้งเป้าหมายด้วยแผนภูมิตามภาพประกอบดังนี้



ภาพที่ 2.5 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของล็อก

ล็อกและคณะ (Locke et al. 1981:125-152) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายไว้พอสรุปได้ดังนี้

- 1) การให้เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ทำให้บุคคลทำงานได้ดีมากกว่าเป้าหมายที่คลุมเครือ เช่น ทำให้ดีที่สุด ทำให้เร็วที่สุด
- 2) การตั้งเป้าหมายที่ยากแก่การบรรลุถึง (แต่มีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึง) ทำให้บุคคลทำงานได้ผลดีกว่าเป้าหมายง่ายๆ

3) การให้ผู้ร่วมงานมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย มีแนวโน้มส่งผลให้ผู้ร่วมทำงานได้ผลงานสูงกว่าการที่ผู้ร่วมงานไม่มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายการทำงาน

4) การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในเรื่องการบรรลุเป้าหมายของการทำงานแก่ผู้ทำงาน ทำให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานได้ผลดีกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ปฏิบัติงานเฉพาะด้านการปฏิบัติงานและคิดว่าไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับเลย

5) เป้าหมายควรมีการแสดงระยะเวลาที่จะทำงานให้สำเร็จ

นายสิลป์ เชี่ยวชาญพัฒนา (2526:1-2) อ้างถึงในวัลภา สบายยิ่ง (2542:25) ได้สรุปถึงเป้าหมายที่จะสัมฤทธิ์ผลว่าควรจะมีลักษณะดังนี้คือ

1) เป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้และไม่สูงหรือมากเกินไป การวางเป้าหมายจึงจะต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถเพียงใดและจะต้องมองเห็นความเป็นไปได้ที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น เมื่อมีเป้าหมายหลักแล้วก็ควรมีเป้าหมายที่สอดคล้องกับเป้าหมายหลัก มิใช่วางเป้าหมายหลายอย่างซึ่งขัดกันและก่อให้เกิดความสับสนในการปฏิบัติ

2) การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับการบรรลุเป้าหมาย เส้นทางของความสำเร็จของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน แต่ผู้ที่จะไปสู่ความสำเร็จได้จะต้องดำเนินอยู่บนเส้นทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ตนวางไว้นั้น

3) ไม่เป็นเป้าหมายที่บรรลุได้ยาก การตั้งเป้าหมายแล้วไม่ประสบความสำเร็จนั้นจะก่อให้เกิดความท้อถอย เสียกำลังใจ

4) ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากผู้ที่เกี่ยวข้อง การวางเป้าหมายย่อมจะมีผลกระทบต่อผู้เกี่ยวข้องถ้าเขาเห็นด้วยกับเป้าหมายและส่งเสริมก็จะประสบความสำเร็จเร็วขึ้น แต่ถ้าเขาขัดขวางก็จะทำให้เสียกำลังใจและเสียเวลา ดังนั้นการวางเป้าหมายที่ดีนั้นควรจะได้รับความเห็นชอบอย่างจริงใจ และพร้อมที่จะร่วมมือผลักดันให้อยู่ในแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้

เป้าหมายที่กำหนดมีอิทธิพลต่อความเชื่อของบุคคลว่า ตนมีความสามารถที่จะทำงานนั้นได้สำเร็จ (เรียกว่า Self – efficacy หรือความเชื่อต่อความสามารถตนเอง) รวมทั้งเกิดความสำเร็จส่วนตัวด้วย ความเชื่อดังกล่าวมีผลโดยตรงต่อการทำงานจากงานวิจัยพบว่า ผลงานของคนจะสูงขึ้นถ้ากำหนดเป้าหมายของงานให้มีลักษณะเฉพาะชัดเจนมีความยากที่พอจะรับได้ พร้อมทั้งมีระบบข้อมูลป้อนกลับระหว่างทำงาน ทฤษฎีเสนอว่า การเลือกเป้าหมายที่ดีของงานควรมาจากการให้พนักงานมีส่วนร่วมในกระบวนการกำหนดเป้าหมายของงานด้วยตนเอง

เป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ ได้แก่ (1) เนื้อหา (content) หมายถึง เนื้องานที่กำหนด และ (2) ความหนักของงาน (intensity) หมายถึง ปริมาณของงานที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

การกำหนดเป้าหมายมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ
ดังนี้

1. เป็นสิ่งบ่งชี้ความต้องการของร่างกายและการกระทำโดยตรง
2. การใช้พลังในการเล่นหรือแข่งขัน
3. ความพยายามต่องานระยะยาว
4. การพัฒนายุทธวิธีสร้างแรงจูงใจ

จากที่นักวิชาการได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬาจะเห็นได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีแรงจูงใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนทุกคนหันมาออกกำลังกายซึ่งแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬามี 6 ทฤษฎี คือ (1) แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง (2) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นลักษณะนิสัยในการเผชิญหน้า หรือถอยหนีในสถานการณ์ต่าง ๆ (3) ความภูมิใจ ในตนเองหรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นลักษณะที่สำคัญในการรับรู้ตนเอง หรือความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (4) ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง คือ ความเชื่อของบุคคลว่าตนเอง มีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้อย่างสำเร็จ (5) การอ้างสาเหตุ เป็นแรงจูงใจที่อาศัยการรับรู้ตนเองในการหาคำอธิบายเพื่อสร้างความเข้าใจการกระทำของตนเองรวมทั้งการคาดหวังผลหรือเดาเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว และ (6) ทฤษฎีการกำหนด เป้าหมาย คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะกระทำให้สำเร็จ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยภายในประเทศ

3.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านการออกกำลังกาย

สุดจิต ไตรประคอง วชิรย์ แสงมณี กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวในการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ประสบการณ์การทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วรรณพร ดวงศิลป์ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานีอยู่ในระดับมีความเหมาะสมปานกลาง 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี คือ ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนขององค์กร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนของครอบครัวและปัจจัยเอื้อด้านภูมิอากาศ มีอิทธิพลในเชิงเส้นตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .55 ที่ระดับนัยสำคัญ .01 3) ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี มี 3 ตัว โดยเรียงลำดับความสำคัญ คือ ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนขององค์กร (X_{16}) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนของครอบครัว (X_{14}) และปัจจัยเอื้อด้านภูมิอากาศ (X_{13}) โดยตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 3 ตัวนี้ ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 30.00 และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ .29

พวงผกา อินทสุวรรณ (2554) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนันทเวช พบว่าบุคลากรโรงพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งงาน ช่วงเวลาการปฏิบัติงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้ประโยชน์/อุปสรรคของการออกกำลังกายและเจตคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของโรงพยาบาล สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การมีและการเข้าถึงสถานบริการต่างๆมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อและบุคคลต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว ญาติ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012

ปรินดา จำปาทอง (2552) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่คือผู้บริหารจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ซึ่งมีผลต่อโอกาสที่บุคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นร้อยละ 23.8 รองลงมาได้แก่

ความต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน การมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน การไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ และระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นร้อยละ 12.6 - 23.0 นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสายงานต่างๆที่ไม่ใช่งานธุรการ น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป และรายได้ตั้งแต่ 15,500 บาทขึ้นไป มีผลต่อโอกาสที่บุคคลากรสาธารณสุขจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.0007-10.3

กันทิกา หลวงทิพย์ และ ดารณี สีนวล (2550) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกาย อายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.2 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.0 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.4 และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ร้อยละ 50.4 และส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

กัญญา บวร โขกชัยและธีรารัตน์ อิทธิฤทธิ์ (2549) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตดินแดง พบว่าประชาชนในเขตดินแดงส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 57.75 และไม่เคยได้รับบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกาย และเห็นว่าออกกำลังกายแล้วจะทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น รองมาคือมีความสุข ลดความเครียด และต้องการพบเพื่อนใหม่ ส่วนบุคคลที่นิยมออกกำลังกายด้วยมากที่สุดคือเพื่อน รองลงมาคือลูกหลาน คนส่วนใหญ่ยังมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วยได้มากที่สุด รองลงมาคือ การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ปอดขยายใหญ่และมีความจุอากาศเพิ่มขึ้น มีภูมิคุ้มกันโรค และทำให้กระดูกแข็งแรง ส่วนทัศนคติอื่นๆที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสัดส่วนที่สวยงาม รับประทานอาหารได้เป็นปกติ ท้องไม่อืด และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ อาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และนักเรียน/นักศึกษา ตามลำดับ ในขณะที่อาชีพค้าขายและพนักงานบริษัทเอกชนออกกำลังกายน้อยที่สุด

เบญจมาศ ขาวสหาย (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือสถานภาพสมรส ตัวแปรนอกเหนือจากนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ 3) ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือทัศนคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ค่านิยมต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ 4) ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การมีและการเข้าถึงสถานบริการต่างๆ และนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย 5) ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนสังคม 6) ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุด คือ ค่านิยมต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และตัวแปรร่วมทำนาย คือปัจจัยเสริม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และปัจจัยเอื้อ โดยทั้ง 4 ตัวแปร สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ได้ร้อยละ 47.4

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน 366 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปี การเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุปจากผลงานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายพบว่าประชากรส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมปานกลาง โดยปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนขององค์กร การจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด การได้รับข่าวสารจากสื่อและบุคคลต่างๆ รวมถึงการได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว มีส่วนสำคัญต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน รองมาคือ ญาติ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา อย่างไรก็ตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งงาน ช่วงเวลาการปฏิบัติงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยอื่น นอกจาก นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายขององค์กร สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ภูมิอากาศ สภาพแวดล้อม สามารถทำให้คนมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นหรือน้อยลงต่างกันออกไป ในขณะที่ประชากรบางกลุ่มมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อความต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน การมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน การไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำมีความสุข ลดความเครียด โดยบุคคลที่นิยมออกกำลังกายด้วยมากที่สุดคือเพื่อน รองลงมาคือลูกหลานและต้องการพบเพื่อนใหม่ กลับมีประชากรอีกกลุ่มที่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อความต้องการในการลดรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วย และการออกกำลังกายยังจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ปอดขยายใหญ่และมีความจุอากาศเพิ่มขึ้น มีภูมิต้านทานโรค และทำให้กระดูกแข็งแรง

3.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

พนิดา ไชแสง (2554) ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตน โกสินทร์ ผลการวิจัยพบว่า 1)แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตน โกสินทร์โดยรวมอยู่ในระดับมาก 2) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตน โกสินทร์แต่ละมหาวิทยาลัยมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านเป้าหมายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า และด้านสิ่งล่อใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3)นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตน โกสินทร์ แต่ละชั้นปีมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายรวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย และด้านสิ่งล่อใจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าแตกต่างกันอย่างมีนัยที่สถิติ .05

ภคพล นันทาวิราช (2551) ศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตน ที่พยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.35 ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.25 และความเชื่ออำนาจภายในตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.30

มหิธร จิตตเกษม (2547) ศึกษาการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของคนในกรุงเทพมหานคร พบว่าแรงจูงใจที่สำคัญอันดับแรกคือ เพื่อสุขภาพ อันดับที่สองคือ เพื่อการมีรูปร่างที่ดี เพื่อความสนุกสนานและเพื่อคลายเครียด อันดับที่สามคือเพื่อพัฒนาความสามารถและเพื่อมีกิจกรรมในเวลาว่าง อันดับที่สี่คือ เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม และการมีสถานที่กับอุปกรณ์ที่ดี ส่วนอันดับที่ห้าซึ่งเป็นอันดับที่มีความสำคัญน้อยที่สุด การได้เห็นแบบอย่างการออกกำลังกายจากผู้อื่น

วัลภา สบายยิ่ง (2542) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

- 1) การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง กับผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรงและ
- 2) การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองกับผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรงเมื่อเป็นตัวแปรบุคลิกภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและผลการปฏิบัติงานด้านคุณภาพตามแบบจำลองของล๊อค มีนัยสำคัญทางสถิติกล่าวคือ การตั้งเป้าหมายขององค์กรมีผลทางตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลทางตรงต่อการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและผลการปฏิบัติงาน และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลมีผลโดยตรงต่อผลการปฏิบัติงาน 2) พบความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลการปฏิบัติงานด้านปริมาณตามแบบจำลองของล๊อค กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลโดยตรงต่อผลการปฏิบัติงานแต่การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลไม่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานด้านปริมาณ การตั้งเป้าหมายขององค์กรมีผลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล นอกจากนี้ยังส่งผลทางอ้อมต่อการปฏิบัติงานโดยผ่านทาง การรับรู้ความสามารถของตนเอง 3) การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลการปฏิบัติงานด้านคุณภาพตาม

แบบจำลองของล๊อค เมื่อเพิ่มตัวแปรบุคลิกภาพและประสบการณ์ในการทำงานในแบบจำลองพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลส่งผลทางตรงต่อผลการปฏิบัติงาน ด้านคุณภาพ นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังส่งผลทางอ้อมต่อผลการปฏิบัติงาน โดยผ่านทาง การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ประสบการณ์ในการทำงานและเป้าหมายองค์การส่งผลทางอ้อมต่อผลการปฏิบัติงานด้านคุณภาพผ่านทาง การรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล ส่วนปัจจัยด้านบุคลิกภาพไม่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานด้านคุณภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล 4) การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลการปฏิบัติงานด้านปริมาณตามแบบจำลองของล๊อคเมื่อเพิ่มตัวแปรบุคลิกภาพและประสบการณ์ในการทำงานแบบจำลอง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคลิกภาพ และประสบการณ์ในการทำงานส่งผลทางตรงต่อผลการปฏิบัติงาน การตั้งเป้าหมายองค์การ บุคลิกภาพ และประสบการณ์ในการทำงานส่งผลทางอ้อมต่อผลการปฏิบัติงานด้านปริมาณ โดยผ่านทาง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลไม่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม บุคลิกภาพไม่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

กล่าวโดยสรุปจากผลงานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายพบว่าแรงจูงใจของคนออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายโดยพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านความสนใจ ด้านความต้องการ ด้านเจตคติ ด้านเป้าหมาย และด้านสิ่งล่อใจ เป็นส่วนสำคัญต่อการออกกำลังกาย การวิจัยยังพบอีกว่าแรงจูงใจที่สำคัญอันดับแรกคือ เพื่อสุขภาพ อันดับที่สองคือ เพื่อการมีรูปร่างที่ดี เพื่อความสนุกสนานและเพื่อคลายเครียด อันดับที่สามคือเพื่อพัฒนาความสามารถและเพื่อมีกิจกรรมในเวลาว่าง อันดับที่สุดคือ เพื่อร่วมกิจกรรมทางสังคม ส่วนอันดับที่ห้าซึ่งเป็นอันดับที่มีความสำคัญน้อยที่สุดคือการ ได้เห็นแบบอย่างการออกกำลังกายจากผู้อื่น อย่างไรก็ตามการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนที่สอดคล้องกัน จะทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายมีทิศทางมากยิ่งขึ้น

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Centers for Disease Control and Prevention Exercise and Physical Fitness,

A service of the U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health ได้กล่าวว่าในแต่ละวันมี 1,440 นาที ควรลองวางแผนการออกกำลังกาย 30 นาทีจาก 1,440 นาทีเพื่อออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขดี คนที่มีความคล่องแคล่วมักมีชีวิตที่ยาวนานกว่าและมีความรู้สึกดีกว่า การออกกำลังกายช่วยคงไว้ซึ่งน้ำหนักที่

เหมาะสม และยังช่วยชะลอหรือป้องกันโรคเบาหวาน เชื้อมะเร็งบางสายพันธุ์และปัญหาโรคหัวใจได้ด้วย โดยมากผู้ใหญ่ต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อ อย่างน้อย 5 วันในหนึ่งสัปดาห์ ตัวอย่างเช่น การเดินอย่างกระฉับกระเฉง การตัดหญ้าในสวน การเดินรำ การว่ายน้ำหรือการขี่จักรยาน การฝึกยืดตัวและการยกและดันน้ำหนักก็สามารถทำให้ร่างกายยืดหยุ่นและเสริมสร้างระดับพลังกล้ามเนื้อได้ คุณอาจสำคัญคือการค้นหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณ หากว่าการออกกำลังกายนั้นทำให้คุณมีความสุขสนุกสนานก็จะเพิ่มแรงจูงใจให้กับคุณได้ คุณอาจต้องการเดินออกกำลังกายกับเพื่อนฝูง ไปออกกำลังกายแบบคลาสรูม หรือการขี่จักรยานตามโปรแกรมเป็นกลุ่ม หรือถ้าหากว่าคุณหมดแรงกระตุ้นไปชั่วขณะก็ให้ใช้แรงกระตุ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป

Research Scan, page 637: Bulletin of the World Health Organization, Volume 90, Number 9, September 2012, 633-712 ได้มีหัวข้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายช่วยลดโรคเบาหวานไว้ว่า คนที่ออกกำลังกายแบบยกและดันน้ำหนักเป็นประจำ ยกตัวอย่าง 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ อาจจะสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งหมายถึงเบาหวานที่เกิดจากภาวะที่ร่างกายคืออินซูลิน ซึ่งเป็นเบาหวานชนิดที่คนทั่วไปเป็นกัน ได้ถึง 34% จากผลการศึกษาของนักวิจัย Harvard School of Public Health (HSPH) และมหาวิทยาลัยทักษิณแห่งประเทศไทย เดนมาร์ก หากพวกเขาออกกำลังกายแบบยกและดันน้ำหนักกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่นการเดินเร็วและวิ่งเข้าด้วยกัน พวกเขาจะสามารถลดความเสี่ยงโรคเบาหวานได้ถึง 59% นี่เป็นการศึกษาครั้งแรกในการทดลองบทบาทของการยกและดันน้ำหนักที่ป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยผลของการทดลองพบว่า การยกและดันน้ำหนักบวกกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีประโยชน์อย่างยิ่งและเป็นทางเลือกที่มีคุณค่าให้กับประชาชนในการป้องกันโรคเบาหวาน การศึกษาได้ถูกเผยแพร่โดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในนิตยสาร Archives of Internal Medicine เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม

เอนเดอร์ โกรวิทนักเขียนชื่อดังกล่าวว่า กระทั่งปัจจุบัน การศึกษาในยุคก่อนๆก็มีรายงานว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกคือสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

จากการเข้าเยี่ยมชมงานวิจัยในแผนกอาหารเสริมที่ HSPH และนักศึกษาปริญญาเอกเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายแบบยกและดันน้ำหนักที่มหาวิทยาลัยทักษิณแห่งเดนมาร์ก พบว่าคนที่หาเวลาในการออกกำลังกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแบบยกและดันน้ำหนักบวกกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นสามารถทดแทนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานได้เช่นกัน

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นับเป็นโรคสาธารณสุขด้านสุขภาพที่น่าเป็นห่วงเนื่องจากการเพิ่มขึ้น โดยประชากรทั่วโลกประมาณ 346 ล้านคนเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคนี้ทำให้ประชากรเสียชีวิตและคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวในระหว่างปี 2548 ถึง 2573 ข้อมูลจาก World Health Organization กล่าวว่าคนไข้โรคเบาหวานกว่า 80% อยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง

นักวิจัยทำการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32002 คน จาก Health Professionals โดยการศึกษาแบบต่อเนื่องจากปี 2533 ถึง 2551 เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการออกกำลังแบบยกและต้านน้ำหนัก รวมถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในแต่ละสัปดาห์เป็นจำนวนกิโลเมตร แบบสอบถามนี้ทำขึ้นทุกๆ 2 ปี นักวิจัยยังได้ปรับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่มกาแฟ การสูบบุหรี่ ลักษณะทางเชื้อชาติหรือกลุ่มชน ประวัติครอบครัวที่เป็นโรคเบาหวานและอีกหลายๆ ปัจจัย ซึ่งระหว่างการศึกษานี้ได้มีกรณีศึกษาใหม่ๆ อีก 2278 ที่เป็นกรณีเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

Bulletin of the World Health Organization: 705, Volume 89, Number 10, October 2011, 701-776 ได้กล่าวในหัวข้อเรื่อง 15 นาทีต่ออายุได้ 3 ปี ว่าคนที่ออกกำลังกาย 90 นาทีต่ออาทิตย์ หรือเพียง 15 นาทีต่อวัน สามารถต่ออายุให้ยาวขึ้นได้ 3 ปี เมื่อเทียบกับคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ถึงแม้ว่าองค์การอนามัยโลกเสนอให้ประชากรออกกำลังกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ด้วยการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ดีกว่าไม่ออกกำลังกายใดๆ เลย การศึกษาที่ได้รับการเผยแพร่ต่อสาธารณะโดยออนไลน์เมื่อเดือนสิงหาคม ในนิตยสาร The Lancet กล่าวว่าทุกๆ 15 นาทีที่ได้จากการออกกำลังกายต่อวันสามารถลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตได้ 4% สามารถดูข้อมูลการศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ฐานข้อมูล

[http://www.thelancet.com/journals.lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60749-6/abstract](http://www.thelancet.com/journals.lancet/article/PIIS0140-6736(11)60749-6/abstract)

American Cancer Society, published in the Medical Journal Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention dated Friday October 4, 2013 ได้มีหัวข้อเรื่องการเดิน 1 ชั่วโมงต่อวันอาจช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม โดยมีเนื้อหาว่าผู้หญิงที่ใช้เวลาในการเดิน 1 ชั่วโมงสามารถลดความเสี่ยงการเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้ 14% (รายงานจากหนังสือการ์เดียน) การศึกษาชิ้นใหม่พบว่าแม้แต่การออกกำลังกายแบบต่างๆ ไปก็สามารถลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งได้เช่นกัน

การศึกษาป้องกันโรคมะเร็งแห่งสหรัฐได้ทำการศึกษาจากผู้หญิงที่มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งกว่า 73,000 คนตลอดระยะเวลา 7 ปี ระหว่างการศึกษาพบว่าผู้หญิงร้อยละ 6 มีการพัฒนาการเป็นมะเร็งเต้านม นักวิจัยจึงมุ่งกลับไปเวลาที่ผู้หญิงใช้ในการเดิน การนั่ง และการเคลื่อนไหวร่างกายที่เชื่อมต่อไปยังความเสี่ยงในการพัฒนาการเป็นมะเร็งเต้านม

นักวิจัยพบว่าผู้หญิงที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมได้ถึง 25% เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ครั้งหนึ่งของผู้หญิงในการศึกษาครั้งนี้กล่าวว่า การเดินของพวกเธอเป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกาย และสำหรับพวกที่เดิน 7 ชั่วโมงหรือมากกว่า 7 ชั่วโมงสัปดาห์ 1 ชั่วโมงต่ออาทิตย์ก็สามารถลดความเสี่ยงแล้ว ซึ่งประมาณได้ร้อยละ 14 เมื่อเทียบกับพวกที่เดินเพียง 3 ชั่วโมงหรือน้อยกว่า 3 ชั่วโมง การเชื่อมโยงระหว่างการเดินกับการลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมนี้ยังรวมถึงการปรับปัจจัยด้านโฮร์โมนและดัชนีมวลกาย (BMI) หรือการเพิ่มน้ำหนักอีกด้วย การศึกษาไม่ได้พิสูจน์ว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวสามารถลดความเสี่ยงได้โดยตรงเนื่องจากปัจจัยการดำเนินชีวิตอื่นๆอาจมีผลด้วย ยกตัวอย่างผู้หญิงที่ออกกำลังกายเป็นประจำอาจจะเพิ่มทางเลือกในการรักษาสุขภาพอื่นๆควบคู่กันไปด้วย เช่น การรับประทานอาหารประเภทเพื่อสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม การเดินเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้โดยง่าย ไม่เสียเงิน และยังมีผลดีกับหัวใจและสำหรับการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นการค้นพบนับว่าเป็นข่าวที่น่ายินดีซึ่งอาจจะเป็นการป้องกันการเป็นมะเร็งเต้านมได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 3 ตัวคือปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจิตใจภายในและปัจจัยจิตใจภายนอกและนำมาพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้ศึกษาได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้าง
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเพศหญิงและเพศชายอายุ 15 – 59 ปี ที่อาศัยทำงาน ศึกษาหรือมาออกกำลังกายอยู่บริเวณพื้นที่เขตปทุมวัน จำนวน 54,996 คน

1.1 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มจากคนวัยทำงานพื้นที่เขตปทุมวัน ที่อาศัย ทำงาน ศึกษา หรือมาออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬามหาวิทยาลัย สนามกีฬาโรงเรียน สนามมวย ฟิตเนส จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 1 – 30 กันยายน 2556 รวม 30 วัน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิซึ่งมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นที่ 1

ผู้ศึกษาใช้วิธีกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

โดยที่ n หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นตัวแทนของประชากร
 N หมายถึง จำนวนประชากรทั้งหมดในเขตปทุมวันเท่ากับ 54,996 คน
 e หมายถึงความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง
 โดยที่ผู้ศึกษากำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

$$\text{แทนค่า } n = \frac{54,996}{1 + 54,996 (e)^2}$$

ได้ขนาดตัวอย่าง 398 คน (โดยผู้ศึกษาเพิ่มจำนวนเป็น 400 คนเพื่อความเหมาะสมในการวิจัย)

ขั้นที่ 2

เมื่อกำหนดขนาดตัวอย่างตามสูตรของ ยามานะ (Yamane) แล้ว ได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งประชากรออกเป็น 4 กลุ่มตามแขวงในเขตปทุมวันดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ประชากรแขวงปทุมวันจำนวน 100 คน
- กลุ่มที่ 2 ประชากรแขวงลุมพินีจำนวน 100 คน
- กลุ่มที่ 3 ประชากรแขวงรองเมืองจำนวน 100 คน
- กลุ่มที่ 4 ประชากรแขวงวังใหม่จำนวน 100 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยและวิธีการสร้าง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือแบบสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเชิงภายใน ปัจจัยเชิงภายนอกและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นส่วนที่ใช้สอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสำรวจ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Closed ended questionnaire) โดยการให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย “√” ที่หน้าคำตอบ ที่ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเอง ซึ่งข้อคำถามประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ ทำงาน พักอาศัยหรือศึกษาอยู่ที่แขวง อาชีพเสริม ชนิดของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ รวมทั้งสิ้นจำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปัจจัยจิตใจภายในในการออกกำลังกายจำนวน 12 ข้อและปัจจัยจิตใจภายนอกในการออกกำลังกายจำนวน 15 ข้อ สร้างขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎีแรงใจของมาสโลว์ ทฤษฎีแรงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแมคเคลล์แลนด์ และทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal-setting Theory) โดยข้อคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

แบบสอบถามปัจจัยจิตใจภายใน

ข้อที่ 1-11 เป็นคำถามด้านบวก

ข้อที่ 12 เป็นคำถามด้านลบ

แบบสอบถามปัจจัยจิตใจภายนอก

ข้อที่ 1-4,7,8,11,13-15 เป็นคำถามด้านบวก

ข้อที่ 5,6,9,10 และ 12 เป็นคำถามด้านลบ

แบบสอบถามทั้ง 2 แบบมีมาตรวัด 5 ระดับโดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียงข้อเดียว มีการกำหนดค่าของระดับคะแนนตาม Likert's scale คือสถานการณ์ที่เป็นบวกเป็นสถานการณ์ที่เห็นด้วยการกระทำจะให้คะแนน 5,4,3,2,1 ส่วนสถานการณ์ที่เป็นลบเป็นสถานการณ์ที่ไม่เห็นด้วยการกระทำจะให้คะแนน 1,2,3,4,5 ดังรายละเอียดดังนี้

คะแนน	ข้อความที่เป็นด้านบวก	ข้อความที่เป็นด้านลบ
5	เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยที่สุด
4	เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย
3	ปานกลาง/เห็นด้วย	ปานกลาง/เห็นด้วย
2	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วยมาก
1	ไม่เห็นด้วยที่สุด	เห็นด้วยมากที่สุด

คนวัยทำงานที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแรงใจภายในและแรงใจภายนอกต่อการออกกำลังกายสูง คนวัยทำงานที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้น้อยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีแรงใจภายในและแรงใจภายนอกต่อการออกกำลังกายต่ำ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อสร้างขึ้นโดยอ้างอิงทฤษฎีตามแนวคิดของ American College of Sports Medicine (ACSM) โดยข้อคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ

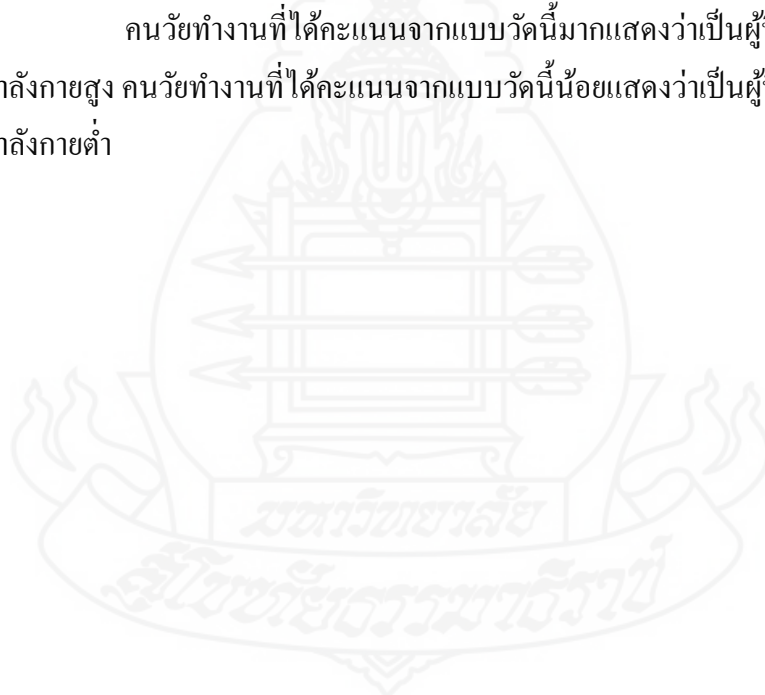
ข้อที่ 1-3,5-6,8,10,11,13-19 เป็นคำถามด้านบวก

ข้อที่ 4,7,9,12, และ 20 เป็นคำถามด้านลบ

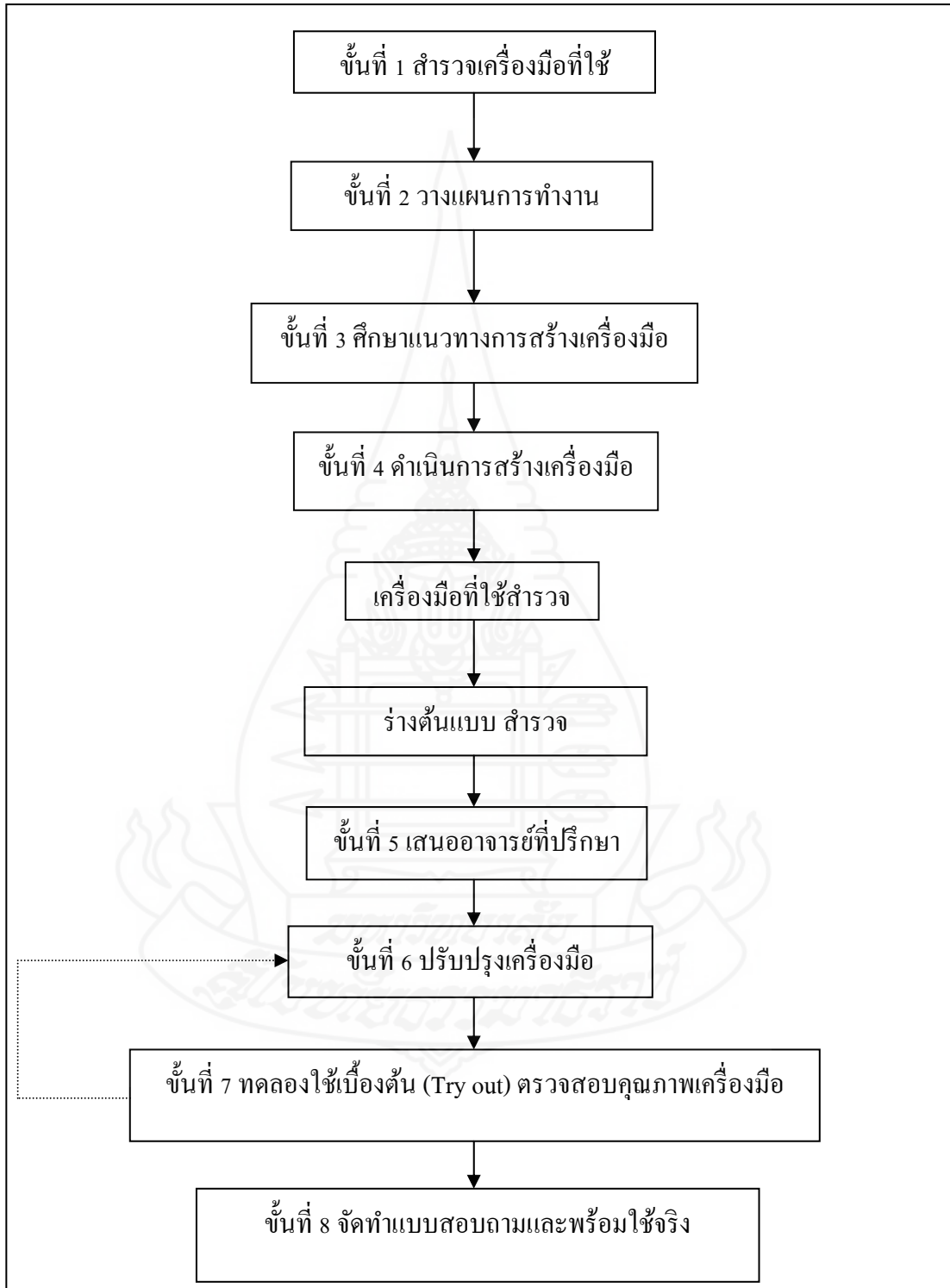
มีมาตรวัด 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียงข้อเดียว โดยกำหนดค่าของระดับคะแนนตาม Likert's scale คือสถานการณ์ที่เป็นบวกเป็นสถานการณ์ที่เห็นด้วยกับการกระทำจะให้คะแนน 5,4,3,2,1 ส่วนสถานการณ์ที่เป็นลบเป็นสถานการณ์ที่ไม่เห็นด้วยกับการกระทำจะให้คะแนน 1,2,3,4,5 ดังรายละเอียดดังนี้

คะแนน	ข้อความที่เป็นด้านบวก	ข้อความที่เป็นด้านลบ
5	มากที่สุด	น้อยที่สุด
4	มาก	น้อย
3	ปานกลาง	ปานกลาง
2	น้อย	มาก
1	น้อยที่สุด	มากที่สุด

คนวัยทำงานที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง คนวัยทำงานที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้น้อยแสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำ



วิธีการสร้าง ผู้ศึกษาได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทั้ง 3 ส่วน
ซึ่งมีขั้นตอนดังที่แสดงด้วยภาพที่ 3.1 ดังนี้



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

จากภาพที่ 3.1 อธิบายขั้นตอนการสร้างเครื่องมือศึกษาได้ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 **สำรวจเครื่องมือที่ต้องใช้** ผู้ศึกษาสำรวจเครื่องมือที่ต้องใช้ในการศึกษาคั้งนี้พบว่าต้องใช้แบบสอบถาม 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยจูงใจภายในและปัจจัยจูงใจภายนอกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 **วางแผนการทำงาน** ผู้ศึกษาได้วางแผนและกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ซึ่งมีขั้นตอนหลัก 7 ขั้นตอนคือ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ 2) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ 3) เสนออาจารย์ที่ปรึกษา 4) ปรับปรุงเครื่องมือ 5) ทดลองใช้เบื้องต้น (Try out) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 6) จัดทำแบบสอบถามและพร้อมใช้จริง

ขั้นที่ 3 **ศึกษาแนวทางการสร้างเครื่องมือ** ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด หลักการและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อแสวงหารูปแบบและแนวทางการสร้างเครื่องมือที่ใช้สำหรับการสร้างเครื่องมือ และได้รวบรวมนำเสนอและขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อสร้างเครื่องมือให้เหมาะสมกับหัวข้อที่จะศึกษา

ขั้นที่ 4 **ดำเนินการสร้างเครื่องมือ** ผู้ศึกษาดำเนินการสร้างเครื่องมือเป็นแบบสอบถาม 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยจูงใจภายในและภายนอกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 5 **เสนออาจารย์ที่ปรึกษา** ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำด้านโครงสร้าง รูปแบบ เนื้อหาสาระ ความเหมาะสม หลังจากนั้นนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาดังนี้ 1) แบบวัด พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาจากความสอดคล้องครอบคลุมด้านเนื้อหาที่ต้องการวัด ความเหมาะสมด้านภาษาและลักษณะของคำถามโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

ขั้นที่ 6 **ปรับปรุงเครื่องมือ** ผู้ศึกษานำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิไปดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือ ได้ค่า Index of Item Objective Congruence (IOC) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.927

ขั้นที่ 7 **ทดลองใช้เบื้องต้น (Try out) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ** ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้เบื้องต้น โดยนำไปสอบถามกับคนวัยทำงานที่ออกกำลังกายบริเวณสวนหลวง ร. 9 จำนวน 30 คน เพื่อนำผลที่ได้มาตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ได้ค่า 0.8947

ขั้นที่ 8 จัดทำแบบสอบถามและพร้อมใช้จริง เมื่อผู้ศึกษาพัฒนาเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามโดยผ่านขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงจนเป็นที่พอใจและสมบูรณ์แล้ว ผู้ศึกษาได้จัดทำเครื่องมือให้เป็นมาตรฐานเพื่อพร้อมใช้จริงต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษารั้งนี้ ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการส่งแบบสอบถามในรูปแบบของกระดาษ และส่งทางอินเทอร์เน็ต ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

3.1 ผู้ศึกษานำแบบสำรวจไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬามหาวิทยาลัย สนามกีฬาโรงเรียน สนามมวย ฟิตเนส จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 1 – 30 กันยายน 2556 รวม 30 วัน

3.2 ผู้ศึกษาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสำรวจ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณโดยคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

6.1 ให้รหัสคำตอบในแบบสอบถามแต่ละฉบับ จากนั้นนำไปบันทึกในคอมพิวเตอร์

6.2 วิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) โดยเป็นการเปรียบเทียบความถี่ หรือจำนวนที่ต้องการกับความถี่หรือจำนวนทั้งหมดที่เทียบเป็น 100 โดย ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้ สามารถหาค่าร้อยละจากสูตรต่อไปนี้

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

6.3 การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงกายในปัจจัยเชิงกายนอกและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานพื้นที่เขตปทุมวัน โดยนำมาหาค่าเฉลี่ย \bar{X} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ค่าเฉลี่ย (Mean) หรือเรียกว่าค่ากลางเลขคณิต ค่าเฉลี่ย ค่ามัชฌิมเลขคณิต เป็นต้น

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม
	n	แทน	จำนวนของคะแนนในกลุ่ม

การกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นน้อย
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นมาก
ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นมากที่สุด

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นการวัดการกระจายที่นิยมใช้กันมากเขียนแทนด้วย S.D. หรือ S

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

หรือ

$$S.D. = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n - 1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	ค่าคะแนน
	n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
	\sum	แทน	ผลรวม

การกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

มากกว่า 1.75	หมายถึง	แตกต่างกันมาก
1.25 – 1.75	หมายถึง	แตกต่างกันค่อนข้างมาก
น้อยกว่า 1.25	หมายถึง	แตกต่างกันน้อย

6.4 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัวแปรคือปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยจิตใจภายใน ปัจจัยจิตใจภายนอกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยจิตใจภายในและปัจจัยจิตใจภายนอกร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการคำนวณจากความแปรปรวน (Analysis of Variance) หรือเรียกย่อว่า ANOVA เป็นการใช้ทดสอบเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์และการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรอิสระหรือตัวแปรต้นตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป การคำนวณจากค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ (Correlation Analysis) ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานการศึกษา ทั้ง 3 ข้อและนำเสนอในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายในและปัจจัยจิตใจภายนอกที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน 3) เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ซึ่งการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว ผู้ศึกษานำเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจิตใจภายใน ปัจจัยจิตใจภายนอกและผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกายการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 การทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ

ตอนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N = จำนวนประชากร

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X_1 = ตัวแปรอิสระคือปัจจัยจิตใจภายในด้านความสนใจ

X_2 = ตัวแปรอิสระคือปัจจัยจิตใจภายในด้านความต้องการ

Z_1 = ตัวแปรอิสระคือปัจจัยจิตใจภายนอกด้านเป้าหมาย

Z_2 = ตัวแปรอิสระคือปัจจัยจิตใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ

Y_1	=	ตัวแปรตามคือพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อย
Y_2	=	ตัวแปรตามคือพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความหนัก
Y_3	=	ตัวแปรตามคือพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความนาน
Y_4	=	ตัวแปรตามคือพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านชนิด
Gender	=	เพศ
M	=	เพศชาย
F	=	เพศหญิง
Age	=	อายุ
Status	=	สถานภาพสมรส
Education	=	ระดับการศึกษา
Career	=	อาชีพ
Extra job	=	อาชีพเสริม
R	=	ค่าแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ
R^2 (R Square)	=	ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจซึ่งจะแสดงถึงอิทธิพลของตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตาม
Adjusted R Square	=	R Square ที่มีการปรับแก้ให้เหมาะสม
Std Error	=	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ตัวแปรตามด้วยตัวแปรอิสระ
Beta	=	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระแต่ละตัวในรูปคะแนนมาตรฐาน
Sig.	=	ความน่าจะเป็นของการทดสอบซึ่งมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง คือ คนวัยทำงานที่พักอาศัย ทำงาน ศึกษา หรือ ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวันจำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นเขตละ 100 คน คือ เขตปทุมวัน 100 คน เขตลุมพินี 100 คน เขตรองเมือง 100 คน และเขตวังใหม่ 100 คน ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 เมื่อนำมาแจกแจงความถี่และหาร้อยละโดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ เขตที่อาศัย อาชีพเสริม และชนิดของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ มีรายละเอียดจากตารางที่ 4.1 – 4.10 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่พักอาศัย ทำงาน ศึกษา หรือมา ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ	(N)	(%)
ชาย	150	37.50
หญิง	250	62.50
รวม	400	100

จากตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศจำนวน 400 คนแบ่งเป็นเพศหญิงจำนวน 250 คนคิดเป็นร้อยละ 62.5 และเพศชายจำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 และ

ตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมา ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน	ร้อยละ
อายุ	(N)	(%)
15 – 26 ปี	93	23.3
27 – 37 ปี	199	49.8
38 – 48 ปี	83	20.8
49 – 59 ปี	25	6.3
รวม	400	100

จากตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุจำนวน 400 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 27 – 37 ปีเป็นจำนวนมากที่สุด คือจำนวน 199 คนคิดเป็นร้อยละ 49.8 รองลงมาคืออายุระหว่าง 15 – 26 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 อายุระหว่าง 38 – 48 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และอายุระหว่าง 49 – 59 ปี น้อยที่สุดคือจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมา
ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน	ร้อยละ
สถานภาพสมรส	(N)	(%)
โสด	303	75.8
สมรสอยู่ด้วยกัน	73	18.3
สมรสแยกกันอยู่	12	3
หม้าย/หย่าร้าง	12	3
รวม	400	100

จากตารางที่ 4.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพจำนวน 400 คน มีสถานภาพโสดมากที่สุดคือ จำนวน 303 คน คิดเป็นร้อยละ 75.8 สมรสอยู่ด้วยกันจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 สมรสแยกกันอยู่จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3 และหม้าย/หย่า จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3 เท่ากัน

ตารางที่ 4.4 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมา
ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับ
การศึกษาสูงสุด

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาสูงสุด	(N)	(%)
ต่ำกว่าอนุปริญญา	13	3.3
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	11	2.8
ปริญญาตรี	227	56.8
ปริญญาโท	69	17.3
ปริญญาเอก	3	0.8
อื่นๆ	77	19.3
รวม	400	100

จากตารางที่ 4.4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดจำนวน 400 คน ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 227 คนคิดเป็นร้อยละ 56.8 รองลงมาคือจบการศึกษาระดับอื่น ๆ จำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ 19.3 ระดับปริญญาโทจำนวน 69 คนคิดเป็นร้อยละ 17.3 จบการศึกษาค่ำกว่าอนุปริญญาจำนวน 13 คนคิดเป็นร้อยละ 3.3 อนุปริญญาหรือเทียบเท่าจำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 2.8 และจบการศึกษาระดับปริญญาเอกน้อยที่สุดคือจำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 0.8

ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมา ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล อาชีพ	จำนวนคน (N)	ร้อยละ (%)
รับราชการ	28	7
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21	5.3
พนักงานบริษัท	266	66.5
ประกอบกิจการส่วนตัว	16	4.0
นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา	57	14.3
อื่นๆ	1	0.3
รวม	400	100

จากตารางที่ 4.5 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพจำนวน 400 คน พบว่าพนักงานบริษัทมีจำนวนมากที่สุดคือจำนวน 266 คนคิดเป็นร้อยละ 66.5 รองมาคือ อาชีพนักเรียน/นิสิต/นักศึกษาจำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 14.3 อาชีพรับราชการจำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 7 พนักงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 21 คนคิดเป็นร้อยละ 5.3 ประกอบกิจการส่วนตัวจำนวน 16 คนคิดเป็นร้อยละ 4.0 และ อาชีพอื่นๆจำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 0.3

ตารางที่ 4.6 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมา
ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามแขวง

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน	ร้อยละ
อาศัย/ทำงาน/ศึกษา	(N)	(%)
แขวงปทุมวัน	100	25
แขวงลุมพินี	100	25
แขวงรองเมือง	100	25
แขวงวังใหม่	100	25
รวม	400	100

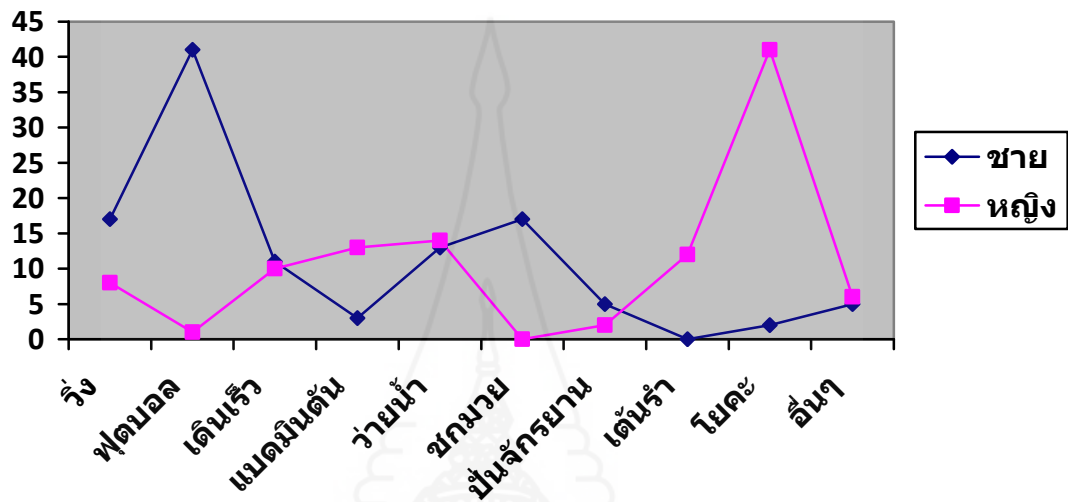
จากตารางที่ 4.6 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแขวงจำนวน 400 คน แขวงละ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 เท่ากัน

ตารางที่ 4.7 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมา
ออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพเสริม

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนคน	ร้อยละ
มีอาชีพเสริมหรือไม่	(N)	(%)
มี	77	19.3
ไม่มี	323	80.85
รวม	400	100

จากตารางที่ 4.7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพเสริมจำนวน 400 คน ส่วนใหญ่
ไม่มีอาชีพเสริมจำนวน 323 คนคิดเป็นร้อยละ 80.38 และมีอาชีพเสริมจำนวน 77 คนคิดเป็นร้อยละ
19.3

ภาพที่ 4.1 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน จากทั้ง 4 แขวง โดยจำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิงตามชนิดการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ (เลือกได้มากกว่า 1 ชนิด)



ภาพที่ 4.1 การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละของคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษา อาศัยหรือมาออกกำลังกายในพื้นที่เขตปทุมวัน จากทั้ง 4 แขวง

ภาพที่ 4.2 ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษาหรือมาออกกำลังกาย ในพื้นที่เขตปทุมวันคิดเป็นร้อยละ โดยแบ่งตามชนิดของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ (เลือกได้มากกว่า 1 ชนิด) แสดงไว้ดังนี้

กีฬาที่ชื่นชอบ	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
วิ่ง	25	17	20	8
ฟุตบอล	61	41	3	1
เดินเร็ว	16	11	24	10
แบดมินตัน	5	3	32	13
ว่ายน้ำ	20	13	34	14
ชกมวย	25	17	0	0
จักรยาน	7	5	4	2
เต้นรำ	0	0	31	12
โยคะ	3	2	102	41
อื่นๆ (ไท้ชี กอล์ฟ ยกและ ต้านน้ำหนัก เต้นแอโรบิก)	8	5	15	6

ภาพที่ 4.2 ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นคนวัยทำงานที่ทำงาน ศึกษาหรือมาออกกำลังกาย ในพื้นที่เขตปทุมวันคิดเป็นร้อยละ โดยแบ่งตามชนิดของการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ

จากตารางที่ 4.2 พบว่าเพศชายชื่นชอบการออกกำลังกายประเภทฟุตบอลมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือวิ่งและชกมวยคิดเป็นร้อยละ 17 เท่ากัน ส่วนเพศหญิงชื่นชอบการออกกำลังกายโยคะมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือว่ายน้ำ สำหรับการออกกำลังกายอื่นๆคือ ไท้ชี กอล์ฟ ยกและต้านน้ำหนัก เต้นแอโรบิก

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามปัจจัยจูงใจภายในปัจจัยจูงใจภายนอกและ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

มีรายละเอียดจากตารางที่ 4.10 – 4.12 ดังนี้

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยจูงใจภายใน

ข้อ ที่	แรงจูงใจภายใน	\bar{x}	S.D.	แปลผล
ความสนใจ (Interest)				
1	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ทำให้อายุยืน	4.40	0.86	มาก
2	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าการออกกำลังกายใช้เวลาทำให้ออนไม่หลับ	3.16	1.32	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายทำให้มีสมาธิ จิตใจ และสมองแจ่มใส	4.39	0.73	มาก
4	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายจะเพิ่มความแข็งแรง ให้กระดูกและกล้ามเนื้อ	4.57	0.64	มากที่สุด
5	ข้าพเจ้ารับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ให้ดีขึ้น	3.78	0.95	มาก
6	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายทำให้ออนหลับสบาย	4.38	0.71	มาก
7	ข้าพเจ้าไม่เคยตระหนักว่าการออกกำลังกายทำให้อายุยืนยาว	3.62	1.43	มาก
8	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อต้องการให้สุขภาพ แข็งแรง	4.48	0.79	มาก
9	ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ	4.20	0.89	มาก
10	ข้าพเจ้ารับรู้ว่าหากต้องการมีบุตรต้องออกกำลังกาย	3.04	1.04	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้าต้องการภูมิใจที่มีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย	4.31	0.85	มาก
12	ข้าพเจ้าต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศจึงออกกำลังกาย	3.01	1.20	ปานกลาง
รวม		3.92	0.48	มาก

รวมคะแนนสูงสุดของปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ คือ 1,760 (ข้อที่ 1)

รวมคะแนนต่ำสุดของปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ คือ 1,135 (ข้อที่ 2)

รวมคะแนนสูงสุดของปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการคือ 1,791 (ข้อที่ 8)

รวมคะแนนต่ำสุดของปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการคือ 1,204 (ข้อที่ 12)

จากตาราง 4.8 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันมีแรงจูงใจภายในต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.48) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแต่ละข้อส่วนใหญ่มีแรงจูงใจภายในต่อการออกกำลังกายในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อที่ 4 ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายจะเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมี $\bar{X} = 4.57$ และ S.D. = 0.64 รองลงมาคือข้อที่ 8 ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง โดยมี $\bar{X} = 4.48$ และ S.D. = 0.79 สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือข้อที่ 12 ข้าพเจ้าต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศจึงออกกำลังกาย $\bar{X} = 3.01$ และ S.D. = 1.20

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยจูงใจภายนอก

ข้อที่	แรงจูงใจภายนอก	\bar{X}	S.D.	แปลผล
เป้าหมาย (Goal)				
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการสังสรรค์และสังคม	2.82	1.25	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าตั้งเป้าออกกำลังกายต่อเนื่องกว่า 6 เดือน เพื่อให้มีกล้ามเนื้อที่ได้สัดส่วน สวยงาม	3.27	1.18	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ	3.97	1.16	มาก
4	ข้าพเจ้าออกกำลังกายร่วมกับครอบครัวเพื่อใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์	3.53	1.14	มาก
5	ข้าพเจ้าออกกำลังกายให้หนักเพื่อให้ร่างกายเหนื่อยล้า	4.10	1.08	มาก
6	ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้สุขภาพทรุดโทรม	4.01	1.18	มาก

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

ข้อ ที่	แรงจูงใจภายนอก	\bar{x}	S.D.	แปลผล
สิ่งล่อใจ (Incentive)				
7	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการให้ตัวเองดูดีในสายตาคนอื่น	3.17	1.23	ปานกลาง
8	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อหวังให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น	4.05	1.04	มาก
9	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะไม่ต้องการให้คนดูถูกว่าล้าสมัย	3.62	1.33	มาก
10	ข้าพเจ้าออกกำลังกายนั่นจนทำให้ทานอาหารน้อยลง	3.89	1.11	มาก
11	ข้าพเจ้าออกกำลังกายให้นักเพื่อให้ทานอาหารน้อยลง	3.20	1.33	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าจำใจต้องไปออกกำลังกายเพราะต้องการพบลูกค้าหรือเอาใจเจ้านายเท่านั้น	4.10	1.36	มาก
13	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการหาความรู้ใจ และแต่งชุดสวยๆ	4.09	1.33	มาก
14	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อให้มีความสุขที่ดี มีชีวิตยืนยาวและอยู่กับคนที่รักได้นานๆ	3.99	1.15	มาก
15	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อหวังประหยัดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล	3.95	1.03	มาก
รวม		3.72	0.57	มาก

รวมคะแนนสูงสุดของปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมายคือ 1,638 (ข้อที่ 5)

รวมคะแนนต่ำสุดของปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมายคือ 1,126 (ข้อที่ 1)

รวมคะแนนสูงสุดของปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจคือ 1,640 (ข้อที่ 12)

รวมคะแนนต่ำสุดของปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจคือ 765 (ข้อที่ 13)

จากตาราง 4.9 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันมีแรงจูงใจภายนอกต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมี $\bar{x} = 3.72$ และ S.D. = 0.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแต่ละข้อส่วนใหญ่มีแรงจูงใจภายนอกต่อการออกกำลังกายในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อที่ 12 ข้าพเจ้าจำใจต้องไปออกกำลังกายเพราะต้องการพบลูกค้าหรือเอาใจเจ้านายเท่านั้น โดยมี $\bar{x} = 4.10$ และ S.D. = 1.36 รองลงมาคือข้อที่ 13 ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการหาความรู้ใจ และแต่งชุดสวยๆ โดยมี $\bar{x} = 4.09$ และ S.D. = 1.33 สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ

ข้อที่ 1 ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการออกกำลังกายเพราะต้องการสังสรรค์และสังคม โดยมี $\bar{x} = 2.82$ และ S.D. = 1.25

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อ ที่	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D.	แปลผล
ความบ่อย (Frequency)				
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.78	1.40	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายก่อนเข้าทำงานเป็นประจำ	2.10	1.33	น้อย
3	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายหลังเลิกทำงานเป็นประจำ	2.94	1.39	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพียง 1 ครั้งต่อเดือนหรือน้อยกว่านั้น	3.66	1.30	มาก
5	ข้าพเจ้าออกกำลังกายทุกครั้งที่มีเวลาว่าง	3.36	1.28	ปานกลาง
ความหนัก (Intensity)				
6	ข้าพเจ้าออกกำลังกายด้วยความแรงจนมีเหงื่อออกอย่างเหมาะสม	3.13	1.29	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างหนักจนร่างกายอ่อนเพลีย	3.81	1.21	มาก
8	ข้าพเจ้าออกกำลังกายหนักจนชีพจรเต้นในระดับเหมาะสมกับอายุ	2.88	1.25	ปานกลาง
9	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างหนักจนรู้สึกเจ็บที่หน้าอก	4.00	1.19	มาก
10	ข้าพเจ้าค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	3.37	1.22	ปานกลาง
ความนาน (Time)				
11	ข้าพเจ้าใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งมากกว่า 40 นาที	3.42	1.34	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งน้อยกว่า 40 นาที	3.65	1.22	มาก
13	ข้าพเจ้าวิ่งและเดินได้ต่อเนื่องมากกว่า 40 นาทีโดยไม่หยุดพัก	3.05	1.19	ปานกลาง
14	ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยไม่มีอาการปวดครั้งและไม่เหนื่อยหอบ	2.86	1.27	ปานกลาง

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

ข้อ ที่	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D.	แปลผล
15	ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ตามที่กำหนดค่าชีพจรเป้าหมายเหมาะสมกับอายุ	3.24	1.19	ปานกลาง
ชนิด (Type)				
16	ข้าพเจ้าเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ชอบด้วยตัวเอง	4.21	0.99	มาก
17	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายในสถานที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ ดอกไม้ และมีแสงแดด	3.94	0.96	มาก
18	ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	4.46	1.25	ปานกลาง
19	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายในห้องปรับอากาศเสมอ	2.97	1.43	ปานกลาง
20	ข้าพเจ้าสวมเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกาย	3.82	1.17	มาก
รวม		3.33	0.61	ปานกลาง

รวมคะแนนสูงสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อยคือ 1,464 (ข้อที่ 4)

รวมคะแนนต่ำสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อยคือ 840 (ข้อที่ 2)

รวมคะแนนสูงสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความหนักคือ 1,523 (ข้อที่ 7)

รวมคะแนนต่ำสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความหนักคือ 1,152 (ข้อที่ 8)

รวมคะแนนสูงสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความนานคือ 1,461 (ข้อที่ 12)

รวมคะแนนต่ำสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความนานคือ 1,145 (ข้อที่ 14)

รวมคะแนนสูงสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านชนิดคือ 1,684 (ข้อที่ 16)

รวมคะแนนต่ำสุดของพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านชนิดคือ 1,187 (ข้อที่ 19)

จากตาราง 4.10 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี $\bar{x} = 3.33$ และ S.D. = 0.61 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าแต่ละข้อส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือข้อที่ 18 ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย โดยมี $\bar{x} = 4.46$ และ S.D. = 1.25 และรองลงมาคือข้อ 16 ข้าพเจ้าเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ชอบด้วยตัวเอง โดยมี $\bar{x} = 4.21$ และ

S.D. = 0.99 สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือข้อที่ 2 ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายก่อนเข้าทำงานเป็นประจำโดยมี $\bar{X} = 2.10$ และ S.D. = 1.40

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมการออกกำลังกาย การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งประกอบด้วย เพศ (เพศชาย และเพศหญิง) ที่มีอายุแตกต่างกันคือ (15 – 26 ปี 27 – 37 ปี 38 – 48 ปี และ 49 – 59 ปี) สถานภาพสมรส (โสด สมรสอยู่ด้วยกัน สมรสแยกกันอยู่ หม้าย/หย่าร้าง) ระดับการศึกษาสูงสุด (ต่ำกว่า อนุปริญญา อนุปริญญาหรือเทียบเท่าปริญญาตรีปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ) อาชีพ (รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจพนักงานบริษัท

ประกอบกิจการส่วนตัว นักเรียน/นิสิต/นักศึกษาอื่นๆ) แวง (แขวงปทุมวัน แขวงลุมพินี แขวงรองเมือง แขวงวังใหม่) และอาชีพเสริม (มีอาชีพเสริม ไม่มีอาชีพเสริม) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย ความบ่อย (Y_1) ความหนัก (Y_2) ความนาน (Y_3) และตามชนิด (Y_4) โดยนำมาแจกแจงเป็นตารางมีรายละเอียดตามตารางที่ 4.11 – 4.57 ดังนี้

ตารางที่ 4.11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ของคนวัยทำงาน เขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
เพศชาย	150	2.9733	.93948	.141	.935
เพศหญิง	250	2.9656	.90865		
เฉลี่ยรวม	400	2.964	.90865	.141	.935

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.11 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีเพศต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงาน
เขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
เพศชาย	150	3.4360	.53699	1.034	.989
เพศหญิง	250	3.4368	.59117		
เฉลี่ยรวม	400	3.4364	.56408	1.034	.989

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.12 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีเพศต่างกัน มีค่าเฉลี่ย
พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคนวัยทำงาน
เขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
เพศชาย	150	3.2600	.89795	.102	.796
เพศหญิง	250	3.2360	.89558		
เฉลี่ยรวม	400	3.248	.896765	.102	.796

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.13 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีเพศต่างกัน มีค่าเฉลี่ย
พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
เพศชาย	150	3.6907	.57350	.495	.738
เพศหญิง	250	3.6696	.63153		
เฉลี่ยรวม	400	3.68015	.602515	.495	.738

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.14 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีเพศต่างกัน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.15 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ

อายุ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
15-26	93	14.5591	4.58604	1.111	.344
27-37	199	14.9095	4.61901		
38-48	83	15.3735	4.75166		
49-59	25	13.6000	3.79693		
เฉลี่ยรวม	400	14.8425	4.59570	1.111	.344

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.15 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอายุต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุ 15-26 ปี อายุ 27-37 ปี อายุ 38-48 ปี และอายุ 49-59 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ

อายุ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
15-26	93	16.7419	2.91884	2.124	.097
27-37	199	17.2915	2.79167		
38-48	83	17.6386	2.99422		
49-59	25	16.4400	2.85387		
เฉลี่ยรวม	400	17.1825	2.85387	2.124	.097

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.16 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอายุต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุ 15-26 ปี อายุ 27-37 ปี อายุ 38-48 ปี และอายุ 49-59 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.17 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอายุ

อายุ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
15-26	93	16.2796	4.37971	.727	.536
27-37	199	16.0402	4.46743		
38-48	83	16.7952	4.60318		
49-59	25	15.6000	4.56435		
เฉลี่ยรวม	400	16.2250	4.47711	.727	.536

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.17 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอายุต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุ 15-26 ปี อายุ 27-37 ปี อายุ 38-48 ปี และอายุ 49-59 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.18 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด(Y_4) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่
ปทุมวัน จำแนกตามอายุ

อายุ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
15-26	93	18.3978	2.87092	2.621	.050
27-37	199	18.0955	3.18233		
38-48	83	19.1807	2.85907		
49-59	25	18.0400	2.90803		
เฉลี่ยรวม	400	18.3875	3.044887		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.18 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอายุต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม
อายุ 15-26 ปี อายุ 27-37 ปี อายุ 38-48 ปี และอายุ 49-59 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ตามชนิด(Y_4) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.19 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
โสด	303	14.7525	4.51137	.196	.899
สมรสอยู่ด้วยกัน	73	15.0411	4.88034		
สมรสแยกกันอยู่	12	15.5000	4.70010		
หม้าย/หย่า	12	15.2500	5.31080		
เฉลี่ยรวม	400	14.8425	4.59570	.196	.899

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.19 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีสถานภาพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น
โสด สมรสอยู่ด้วยกัน สมรสแยกกันอยู่ หม้าย/หย่า มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความ
บ่อย (Y_1) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.20 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก(Y_2) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
โสด	303	17.2277	2.86292	.160	.923
สมรสอยู่ด้วยกัน	73	16.9726	2.80363		
สมรสแยกกันอยู่	12	17.2500	3.76889		
หม้าย/หย่า	12	17.2500	2.09436		
เฉลี่ยรวม	400	17.1825	2.85387	.160	.923

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.20 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีสถานภาพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น โสด สมรสอยู่ด้วยกัน สมรสแยกกันอยู่ หม้าย/หย่า มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก(Y_2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.21 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน(Y_3) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
โสด	303	16.3267	4.42025	.274	.844
สมรสอยู่ด้วยกัน	73	15.8219	4.66769		
สมรสแยกกันอยู่	12	15.9167	4.39955		
หม้าย/หย่า	12	16.4167	5.21289		
เฉลี่ยรวม	400	16.2250	4.47711	.274	.844

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.21 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีสถานภาพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น โสด สมรสอยู่ด้วยกัน สมรสแยกกันอยู่ หม้าย/หย่า มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.22 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด(Y_4) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่
ปทุมวัน จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
โสด	303	18.4323	3.08079	.548	.650
สมรสอยู่ด้วยกัน	73	18.0685	2.86419		
สมรสแยกกันอยู่	12	19.1667	3.45972		
หม้าย/หย่า	12	18.4167	3.08835		
เฉลี่ยรวม	400	18.3875	3.04887	.548	.650

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.22 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีสถานภาพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น โสด สมรสอยู่ด้วยกัน สมรสแยกกันอยู่ หม้าย/หย่า มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.23 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย(Y_1) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด

การศึกษาสูงสุด	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
ต่ำกว่าอนุ	13	15.9231	5.45377	.716	.612
อนุปริญญา	11	13.7273	6.31016		
ปริญญาตรี	227	14.7181	4.56708		
ปริญญาโท	69	14.7536	4.43385		
ปริญญาเอก	3	18.3333	4.61880		
อื่นๆ	77	15.1299	4.44662		
เฉลี่ยรวม	400	14.8425	4.59570	.716	.612

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.23 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีการศึกษาสูงสุดต่างกันซึ่งแบ่งเป็น ต่ำกว่าอนุปริญญา อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก และ อื่น มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ้อย(Y_1) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.24 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก(Y_2) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด

การศึกษาสูงสุด	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
ต่ำกว่าอนู	13	16.9231	2.46514	1.908	.092
อนุปริญญา	11	18.0000	3.63318		
ปริญญาตรี	227	17.2070	2.87595		
ปริญญาโท	69	17.1884	2.61374		
ปริญญาเอก	3	21.6667	3.05505		
อื่นๆ	77	16.8571	2.84565		
เฉลี่ยรวม	400	17.1825	2.85387	1.908	.092

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.24 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีการศึกษาสูงสุดต่างกันซึ่งแบ่งเป็น ต่ำกว่าอนุปริญญา อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก และ อื่น มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก(Y_2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.25 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน(Y_3) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด

การศึกษาสูงสุด	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
ต่ำกว่าอนุ	13	17.0769	5.29877	.982	.429
อนุปริญญา	11	15.8182	6.12892		
ปริญญาตรี	227	16.1630	4.64823		
ปริญญาโท	69	15.8116	3.95666		
ปริญญาเอก	3	21.0000	4.35890		
อื่นๆ	77	16.5065	3.97566		
เฉลี่ยรวม	400	16.2250	4.47711	.982	.429

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.25 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีการศึกษาสูงสุดต่างกันซึ่งแบ่งเป็น ต่ำกว่าอนุปริญญา อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก และอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน(Y_3) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.26 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด(Y_4) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่
ปทุมวัน จำแนกตามการศึกษาสูงสุด

การศึกษาสูงสุด	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
ต่ำกว่าอนุ	13	18.7692	2.71274	2.118	.062
อนุปริญญา	11	20.2727	3.74409		
ปริญญาตรี	227	18.2247	3.15776		
ปริญญาโท	69	18.1014	2.71241		
ปริญญาเอก	3	22.0000	5.19615		
อื่นๆ	77	18.6494	2.75187		
เฉลี่ยรวม	400	18.3875	3.04887	2.118	.062

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.26 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีการศึกษาสูงสุดต่างกันซึ่งแบ่งเป็น ต่ำกว่าอนุปริญญา อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก และ อื่น มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด(Y_4) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.27 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอຍ(Y_1) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
รับราชการ	28	14.9643	4.84945	.955	.456
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21	15.2381	4.94879		
พนักงานบริษัท	266	14.7218	4.53307		
อาชีพส่วนตัว	16	15.5000	4.74693		
นักเรียน/นักศึกษา	57	14.6316	4.57724		
อื่นๆ	11	17.3636	4.73862		
เฉลี่ยรวม	400	14.8425	4.59570	.955	.456

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.27 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ประกอบอาชีพส่วนตัว นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา และ อื่นๆ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอຍ(Y_1) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.28 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
รับราชการ	28	17.1429	3.56645	1.326	.244
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21	18.1905	3.41495		
พนักงานบริษัท	266	17.0977	2.68992		
อาชีพส่วนตัว	16	17.1875	3.27045		
นักเรียน/นักศึกษา	57	16.9298	2.75720		
อื่นๆ	11	18.9091	3.23897		
เฉลี่ยรวม	400	17.1825	2.85387	1.326	.244

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.28 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น
รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ประกอบอาชีพส่วนตัว นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา
และ อื่นๆ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
0.05

ตารางที่ 4.29 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคนวัยทำงานเขต
พื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
รับราชการ	28	16.7857	4.74815	1.021	.411
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21	17.1429	5.15059		
พนักงานบริษัท	266	16.0188	4.49692		
อาชีพส่วนตัว	16	15.8125	5.03612		
นักเรียน/นักศึกษา	57	16.5263	3.86424		
อื่นๆ	11	17.7273	4.0027		
เฉลี่ยรวม	400	16.2250	4.47711	1.021	.411

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.29 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น รัชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ประกอบอาชีพส่วนตัว นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา และอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.30 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
รัชการ	28	18.2500	3.26173	.939	.467
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21	19.4762	3.65539		
พนักงานบริษัท	266	18.2293	3.06964		
อาชีพส่วนตัว	16	18.9375	3.27554		
นักเรียน/นักศึกษา	57	18.4211	2.54914		
อื่นๆ	11	19.2727	2.8164		
เฉลี่ยรวม	400	18.3875	3.04887	.939	.467

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.30 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพต่างกันซึ่งแบ่งเป็น รัชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ประกอบอาชีพส่วนตัว นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา และอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.31 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม

อาชีพเสริม	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
มีอาชีพเสริม	77	3.0935	.97364	1.155	.184
ไม่มีอาชีพเสริม	323	2.9387	.90469		
เฉลี่ยรวม	400	3.0161	0.939165	1.155	.184

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.31 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพเสริมและไม่มีอาชีพเสริม มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.32 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม

อาชีพเสริม	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
มีอาชีพเสริม	77	3.4961	.63296	3.268	.308
ไม่มีอาชีพเสริม	323	3.4223	.55504		
เฉลี่ยรวม	400	3.4592	0.594	3.268	.308

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.32 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพเสริมและไม่มีอาชีพเสริม มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.33 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม

อาชีพเสริม	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
มีอาชีพเสริม	77	3.3429	1.00883	5.200	.286
ไม่มีอาชีพเสริม	323	3.2217	.86629		
เฉลี่ยรวม	400	3.2823	0.93756	5.200	.286

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.33 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพเสริมและไม่มีอาชีพเสริม มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.34 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y₄) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่
ปทุมวัน จำแนกตามอาชีพเสริม

อาชีพเสริม	N	\bar{X}	S.D.	F	Sig
มีอาชีพเสริม	77	3.8052	.55817	.972	.041*
ไม่มีอาชีพเสริม	323	3.6471	.61836		
เฉลี่ยรวม	400	3.72615	0.588265	.972	.041*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.34 พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีอาชีพเสริมและไม่มีอาชีพเสริม มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y₄) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**การทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ (Correlation Analysis)
ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมการออกกำลังกาย**

ตารางที่ 4.35 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามเพศกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายตามความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด ของคนวัยทำงาน
เขตพื้นที่ปทุมวัน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	-.004	.935
Y ₂	17.1825	2.85387	.001	.989
Y ₃	16.2250	4.47711	-.013	.796
Y ₄	18.3875	3.04887	-.017	.738

จากตารางที่ 4.35 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่า
ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ-.004 แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศมีความสัมพันธ์
ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .001 แสดงว่าเพศมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศและพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเป็นลบเท่ากับ -.013 แสดงว่าเพศมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ -.017 แสดงว่าเพศมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักมากที่สุด โดยเพศที่ต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักต่างกันไปในขณะที่ความบ่อยความนานและชนิดของการออกกำลังกายไม่มีผลต่อปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ

ตารางที่ 4.36 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	.005	.913
Y ₂	17.1825	2.85387	.044	.376
Y ₃	16.2250	4.47711	.007	.882
Y ₄	18.3875	3.04887	.047	.345

จากตารางที่ 4.36 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .005 แสดงว่าอายุมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .044 แสดงว่าอายุมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .007 แสดงว่าอายุมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอายุและพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .047 แสดงว่าอายุมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานและชนิด

ตารางที่ 4.37 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามสถานภาพสมรส กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	.036	.473
Y ₂	17.1825	2.85387	-.015	.772
Y ₃	16.2250	4.47711	-.025	.624
Y ₄	18.3875	3.04887	-.004	.932

จากตารางที่ 4.37 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .036 แสดงว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ -.015 แสดงว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ -.025 แสดงว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดพบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.004$ แสดงว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพสมรสไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานและชนิด

ตารางที่ 4.38 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามระดับการศึกษา สูงสุดกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	.028	.579
Y ₂	17.1825	2.85387	-.034	.494
Y ₃	16.2250	4.47711	.021	.679
Y ₄	18.3875	3.04887	.020	.685

จากตารางที่ 4.38 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $.028$ แสดงว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.034$ แสดงว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ต่ำ และมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดและพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $.021$ แสดงว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดและพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $.020$ แสดงว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลด้านการศึกษาไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานและชนิด

ตารางที่ 4.39 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	.016	.755
Y ₂	17.1825	2.85387	.000	.993
Y ₃	16.2250	4.47711	-.001	.982
Y ₄	18.3875	3.04887	.028	.576

จากตารางที่ 4.39 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .016 แสดงว่าอาชีพมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .000 แสดงว่าอาชีพมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ -.001 แสดงว่าอาชีพมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .028 แสดงว่าอาชีพมีความสัมพันธ์ต่ำ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลด้านการอาชีพไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานและชนิด

ตารางที่ 4.40 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามแขวงและ
พฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	-.010	.842
Y ₂	17.1825	2.85387	-.007	.882
Y ₃	16.2250	4.47711	-.021	.675
Y ₄	18.3875	3.04887	-.002	.971

จากตารางที่ 4.40 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามแขวงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.010$ แสดงว่าแขวงมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามแขวงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.007$ แสดงว่าแขวงมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามแขวงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.021$ แสดงว่าแขวงมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามแขวงและพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.002$ แสดงว่าแขวงมีความสัมพันธ์ต่ำมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามแขวงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานและชนิด

ตารางที่ 4.41 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพเสริมและพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	14.8425	4.59570	-.066	.184
Y ₂	17.1825	2.85387	-.051	.308
Y ₃	16.2250	4.47711	-.053	.286
Y ₄	18.3875	3.04887	-.102	.041*

จากตารางที่ 4.41 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.066$ แสดงว่าอาชีพเสริมมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.051$ แสดงว่าอาชีพเสริมมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.053$ แสดงว่าอาชีพเสริมมีความสัมพันธ์ต่ำและมีค่าเป็นลบ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ $-.102$ แสดงว่าอาชีพเสริมมีความสัมพันธ์ต่ำมีค่าเป็นลบ อย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพเสริมไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานแต่มีผลต่อการออกกำลังกายด้านชนิด

การทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ (Correlation Analysis)
ระหว่างปัจจัยจิตใจภายในและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.42 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตใจภายใน จำแนกตามความสนใจ (X_1)
 และพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{X}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	2.9685	.91914	.098	.050*
Y ₂	3.4365	.57077	.102	.041*
Y ₃	3.2450	.89542	.174	.000*
Y ₄	3.6775	.60977	.367	.000*

ปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจ (X_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .098 แสดงว่าปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจ (X_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .102 แสดงว่าปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจมีความสัมพันธ์ต่ำ และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจ (X_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .174 แสดงว่าปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจมีความสัมพันธ์ต่ำและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจ (X_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .367 แสดงว่าปัจจัยจิตใจภายใน ด้านความสนใจมีความสัมพันธ์สูงและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยจิตใจด้านความสนใจมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีความสนใจมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตาม

ตารางที่ 4.43 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยงูใจภายใน จำแนกตามความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{X}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y_1	2.9685	.91914	.279	.000*
Y_2	3.4365	.57077	.248	.000*
Y_3	3.2450	.89542	.362	.000*
Y_4	3.6775	.60977	.361	.000*

ปัจจัยงูใจภายในด้านความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .279 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายใน ด้านความต้องการมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยงูใจภายในด้านความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .248 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายใน ด้านความต้องการมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยงูใจภายในด้านความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .362 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายใน ด้านความต้องการมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยงูใจภายในด้านความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .361 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายใน ด้านความต้องการมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยงูใจภายในด้านความต้องการมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีความต้องการมากพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตาม

ตารางที่ 4.44 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจูงใจภายนอก จำแนกตามเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{X}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y_1	2.9685	.91914	.173	.001*
Y_2	3.4365	.57077	.363	.000*
Y_3	3.2450	.89542	.289	.000*
Y_4	3.6775	.60977	.397	.000*

ปัจจัยจูงใจภายนอก ด้านเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .173 แสดงว่าปัจจัยจูงใจภายนอก ด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .363 แสดงว่าปัจจัยจูงใจภายนอก ด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยจูงใจภายนอก ด้านเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .289 แสดงว่าปัจจัยจูงใจภายนอก ด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .397 แสดงว่าปัจจัยจูงใจภายนอก ด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีเป้าหมายมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตาม

ตารางที่ 4.45 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ระหว่างปัจจัยงูใจภายนอก จำแนกตามสิ่งล่อใจ (Z_2) และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ความบ่อย ความหนัก ความนาน และชนิด)

Y	\bar{x}	S.D.	Pearson Correlation	Sig
Y ₁	2.9685	.91914	-.100	.046
Y ₂	3.4365	.57077	.081	.105
Y ₃	3.2450	.89542	.005	.919
Y ₄	3.6775	.60977	.154	.002*

ปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ -.100 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำและเป็นลบกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .081 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .005 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .154 แสดงว่าปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยงูใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือสิ่งล่อใจไม่ได้มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

ตอนที่ 4 การทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

จากการหา Collinearity พบว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่มีค่า Eigenvalue ใกล้ 0 ที่สุด คือ $X_1 = .014$ และ $X_2 = .006$ $Z_1 = .010$ และ $Z_2 = .008$ แสดงว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่มีความเป็นอิสระในตัวเองจึงนำไปเข้าสมการ โดยวิธีการแบบ enter โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y_1, Y_2, Y_3, Y_4) เป็นตัวแปรตาม ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 4.46 การหาความสัมพันธ์ (Correlations) จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า

ตัวแปร		Y1	Y2	Y3	Y4
Pearson	พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y)	1.000	1.000	. 1.000	1.000
Correlation	ความสนใจ (X_1)	.098	.102	.174	.367
	ความต้องการ (X_2)	.279	.248	.362	.361
Sig (1-tailed)	ความสนใจ (X_1)	.025	.020	.000*	.000*
	ความต้องการ (X_2)	.000*	.000*	.000*	.000*

*Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed)

ตารางที่ 4.46 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ (X_1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งตามความบ่อย นาน หนัก และชนิดโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .098, .102, .174 และ .367 ตามลำดับ กล่าวคือเมื่อมีความสนใจมากขึ้น คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมไปด้วย อย่างไรก็ตามพบว่าความสนใจเพิ่มมากขึ้นทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นที่สุด คือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่ .367 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการ (X_2) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งตามความบ่อย นาน หนัก และชนิดโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงเท่ากับ .279, .248, .362 และ .361 ตามลำดับ กล่าวคือเมื่อมีความต้องการมากขึ้น คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมไปด้วย อย่างไรก็ตามพบว่าความต้องการเพิ่มมากขึ้นทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักเพิ่มสูงที่สุดคือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่ .362 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปคือปัจจัยจูงใจภายในทั้งด้านความสนใจและความต้องการ (X_1 และ X_2) มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y_1, Y_2, Y_3, Y_4) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

ตารางที่ 4.47 การหาความสัมพันธ์ (Correlations) จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า

ตัวแปร		Y_1	Y_2	Y_3	Y_4
Pearson	พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y)	1.000	1.000	.1.000	1.000
Correlation	เป้าหมาย (Z_1)	.173	.363	.289	.397
	สิ่งล่อใจ (Z_2)	-.100	.081	.005	.154
Sig (1-tailed)	เป้าหมาย (Z_1)	.000*	.000*	.000*	.000*
	สิ่งล่อใจ (Z_2)	.023	.052	.459	.001*

*Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed)

ตารางที่ 4.47 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งตามความบ่อย นาน หนัก และชนิดโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .173, .363, .289 และ .397 ตามลำดับ กล่าวคือเมื่อมีเป้าหมายมากขึ้น คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมไปด้วย อย่างไรก็ตามพบว่าความต้องการเพิ่มมากขึ้นทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม คือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่ .397 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยจงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอຍ (Y_1) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.100$ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนปัจจัยจงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน น้หนัก และชนิด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $.081$, $.005$, และ $.154$ ตามลำดับ กล่าวคือเมื่อมีสิ่งล่อใจ คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นแต่ไม่มากนัก อย่างไรก็ตามพบว่าเมื่อมีสิ่งล่อใจเพิ่มมากขึ้นทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม คือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ $.154$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปคือปัจจัยจงใจภายนอก (Z_1) มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y_1, Y_2, Y_3, Y_4) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน สำหรับ (Z_2) มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y_2, Y_3, Y_4) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน แต่มีผลในเชิงลบต่อ (Y_1) หมายความว่าเมื่อมีสิ่งล่อใจลดลงพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอຍลดลงตามไปด้วย

ตารางที่ 4.48 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสิ้น (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_1) ได้แสดงไว้ในตารางดังนี้

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.406(a)	.165	.157	.84410	.165	19.525	.000*

a Predictors: (Constant) Z_2, X_2, Z_1, X_1

ตารางภาพที่ 4.48 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
จากตารางที่ 4.48 พบว่า ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยจงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ $.406$ โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระคือปัจจัยจงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอຍของคนวัยทำงานใน

พื้นที่เขตปทุมวันได้ร้อยละ 16.5 โดยมีค่า Sig F Change ที่ .000 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_1)

ตารางที่ 4.49 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปรทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน ได้ผลตามตารางที่ 4.49

Model		Unstandardized	Standardized		t	Sig
		Coefficients	Coefficients			
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.675	.405		6.609	.000
	X1	-.051	.019	-.176	-2.565	.008
	X2	.582	.090	.414	6.434	.000*
	Z1	.389	.101	.219	3.864	.000*
	Z2	.583	.108	-.291	-5.384	.000*

Dependent variable : Y_1

จากตารางที่ 4.49 พบว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ (X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ -0.176 ซึ่งต่ำกว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการ (X_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เป็นบวกคือ 0.414 ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ 0.219 ซึ่งเป็นบวกต่างกับปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ -0.291 เป็นลบ โดยที่ X_1, X_2, Z_1 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ Z_2 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นสามารถเขียนสมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อยของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ดังนี้

$$a = 2.675, b_1 = -0.051, b_2 = 0.582, b_3 = 0.389, b_4 = -0.583$$

$$Y_1 = 2.675 - 0.051 (X_1) + 0.582 (X_2) + 0.389 (Z_1) - 0.583 (Z_2)$$

ค่า Beta คือ ปัจจัยเชิงภายในด้านความสนใจ = $-.176$ ด้านความต้องการ = $.414$ ส่วนปัจจัยเชิงภายนอกด้านเป้าหมาย = $.219$ ด้านสิ่งล่อใจ = $-.291$ แสดงว่าด้านความต้องการ (X_2) และเป้าหมาย (Z_1) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบอຍ (Y_1) มากกว่าด้านความสนใจ (X_1) และสิ่งล่อใจ (Z_2) กล่าวได้ว่าปัจจัยเชิงใจทั้งสี่ด้านมีความสัมพันธ์กัน และ (Y_1) มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับ ปัจจัยเชิงใจด้านความต้องการและเป้าหมาย แต่มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับปัจจัยเชิงใจด้านความสนใจและสิ่งล่อใจ เมื่อ (X_2) และ (Z_1) เพิ่มขึ้นทำให้ (X_1) และ (Z_2) ต่ำลง

ตารางที่ 4.50 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_2) ได้แสดงไว้ในตารางดังนี้

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.432(a)	.186	.178	.51746	.186	22.614	.000*

a Predictors: (Constant) Z_2, X_2, Z_1, X_1

ตารางภาพที่ 4.50 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากตารางที่ 4.50 พบว่า ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยเชิงภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยเชิงภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ $.432$ โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระคือปัจจัยเชิงภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยเชิงภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักของคณวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ร้อยละ 18.6 โดยมีค่า Sig F Change ที่ $.000$ จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_2)

ตารางที่ 4.51 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจูงใจภายใน (X_1 , X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1 , Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปรทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน ได้ผลตามตารางที่ 4.51

Model		Unstandardized	Standardized		t	Sig
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.474	.248		9.974	.000
	X1	-.043	.012	-.238	-3.641	.008
	X2	.244	.055	.279	4.396	.000*
	Z1	.464	.062	.420	7.513	.000*
	Z2	-.164	.066	-.132	-2.473	.014*

Dependent variable : Y_2

จากตารางที่ 4.51 พบว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ (X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ $-.238$ ซึ่งเป็นลบและต่ำกว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการ (X_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เป็นบวกคือ $.279$ ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยสูงมาก (Beta) เท่ากับ $.420$ ซึ่งเป็นบวกต่างกับปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ $-.132$ เป็นลบ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ สามารถเขียนสมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนัก (Y_2) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ดังนี้

$$a = 2.474, b_1 = -.043, b_2 = .244, b_3 = .464, b_4 = -.164$$

$$Y_2 = 2.474 - .043 (X_1) + .244 (X_2) + .464 (Z_1) - .164 (Z_2)$$

ค่า Beta คือ ปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ = $-.238$ ด้านความต้องการ = $.279$ ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย = $.420$ ด้านสิ่งล่อใจ = $-.132$ กล่าวได้ว่าปัจจัยจูงใจทั้งสี่ด้านมีความสัมพันธ์กัน และ (Y_2) มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับ ปัจจัยจูงใจด้านความต้องการและ

เป้าหมาย แต่มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับปัจจัยเชิงจิตด้านความสนใจและสิ่งล่อใจ เมื่อ (X_2) และ (Z_1) เพิ่มจึงทำให้ (X_1) และ (Z_2) ต่ำลงแสดงว่าด้านความต้องการและเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักมากกว่าด้านความสนใจและสิ่งล่อใจ

ตารางที่ 4.52 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_3) ได้แสดงไว้ในตารางดังนี้

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.463(a)	.214	.206	.79769	.214	26.938	.000*

a Predictors: (Constant) Z_2, X_2, Z_1, X_1

ตารางภาพที่ 4.52 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากตารางที่ 4.52 พบว่า ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยเชิงจิตภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยเชิงจิตภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ .463 โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระคือปัจจัยเชิงจิตภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยเชิงจิตภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ร้อยละ 21.40 โดยมีค่า Sig F Change ที่ .000 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_3)

ตารางที่ 4.53 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนาน (Y_3) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปรทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน ได้ผลตามตารางที่ 4.53

Model		Unstandardized	Standardized		t	Sig
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.950	.382		5.098	.000
	X_1	-.051	.018	-.182	-2.839	.005*
	X_2	.611	.085	.446	7.150	.000*
	Z_1	.514	.095	.296	5.395	.000*
	Z_2	-.455	.102	-.233	-4.445	.000*

Dependent variable : Y_3

จากตารางที่ 4.53 พบว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ (X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ $-.051$ ซึ่งต่ำกว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการ (X_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) สูงและเป็นบวกคือ $.611$ ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยสูงมาก (Beta) เท่ากับ $.514$ ซึ่งเป็นบวกต่างกับปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ $-.455$ เป็นลบ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ สามารถเขียนสมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนานของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ดังนี้

$$a = 1.950, b_1 = -.051, b_2 = .611, b_3 = .514, b_4 = -.455$$

$$Y_3 = 1.950 - .051 (X_1) + .611 (X_2) + .514 (Z_1) - .455 (Z_2)$$

ค่า Beta คือ ปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ = $-.182$ ด้านความต้องการ = $.446$ ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย = $.296$ ด้านสิ่งล่อใจ = $-.233$ กล่าวได้ว่าปัจจัยจูงใจทั้งสี่ด้านมีความสัมพันธ์กัน และ (Y_3) มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับ ปัจจัยจูงใจด้านความต้องการและเป้าหมาย แต่มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับปัจจัยจูงใจด้านความสนใจและสิ่งล่อใจ เมื่อ (X_2) และ (Z_1) เพิ่มขึ้นทำให้ (X_1) และ (Z_2) ต่ำลง

ตารางที่ 4.54 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากโมเดล 1 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสี่ (X_1, X_2, Z_1, Z_2) และตัวแปรตาม (Y_4) ได้แสดงไว้ในตารางดังนี้

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.469(a)	.220	.212	.54119	.220	27.885	.000*

a Predictors: (Constant) Z_2, X_2, Z_1, X_1

ตารางภาพที่ 4.54 การหาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

จากตารางที่ 4.54 พบว่า ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยงูใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยงูใจภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ .469 โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระคือปัจจัยงูใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยงูใจภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ร้อยละ 22.0 โดยมีค่า Sig F Change ที่ .000 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_4)

ตารางที่ 4.55 ผลการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) ในการพยากรณ์เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิด (Y_4) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ได้ การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้ Coefficients โดยการนำตัวแปรทั้งหมดมาเข้าสมการพร้อมกัน ได้ผลตามตารางที่ 4.55

Model		Unstandardized	Standardized		t	Sig
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.602	.259		6.174	.000
	X_1	.029	.012	.150	2.341	.020*
	X_2	.157	.058	.169	2.713	.007*
	Z_1	.365	.065	.309	5.651	.000*
	Z_2	-.156	.069	-.118	-2.252	.025*

Dependent variable : Y_4

จากตารางที่ 4.55 พบว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ (X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ .150 ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการ (X_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) สูงและเป็นบวกคือ .169 ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยสูง (Beta) เท่ากับ .309 ซึ่งเป็นบวกต่างกับปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Beta) เท่ากับ -.118 เป็นลบ โดยมีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถเขียนสมการพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ดังนี้

$$a = 1.602, b_1 = .029, b_2 = .157, b_3 = .365, b_4 = -.156$$

$$Y_4 = 1.602 + .029 (X_1) + .157 (X_2) + .365 (Z_1) - .156 (Z_2)$$

ค่า Beta คือ ปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจ = .150 ด้านความต้องการ = .169 ส่วนปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย = .309 ด้านสิ่งล่อใจ = -.118 กล่าวได้ว่าปัจจัยจูงใจทั้งสี่ด้านมีความสัมพันธ์กัน และ (Y_4) มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับ ปัจจัยจูงใจด้านความสนใจ ความต้องการและเป้าหมาย แต่มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับปัจจัยจูงใจด้านสิ่งล่อใจ เมื่อ (X_1, X_2 , และ Z_1) เพิ่มขึ้นทำให้ (Z_2) ต่ำลง

บทที่ 5

สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าอิสระในครั้งนี้ผู้ศึกษาต้องการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน โดยมีรายละเอียดสรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการศึกษา

1.1 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

- 1.1.1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน
- 1.1.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงใจภายในและปัจจัยเชิงใจภายนอกที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน
- 1.1.3 เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

1.2 สมมุติฐานการศึกษา

- 1.2.1 ปัจจัยเชิงใจภายใน ปัจจัยเชิงใจภายนอกมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานแตกต่างกันออกไป
- 1.2.2 ปัจจัยเชิงใจภายในและปัจจัยเชิงใจภายนอกร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้
- 1.2.3 ปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันแตกต่างกันออกไป

1.3 วิธีการดำเนินการศึกษา

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเพศหญิงและเพศชายวัยทำงานที่มีอายุ 15 – 59 ปี อาศัย ทำงาน ศึกษาหรือมาออกกำลังกายอยู่บริเวณพื้นที่เขตปทุมวัน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้มาจากการสุ่มจากคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ที่อาศัย ทำงาน ศึกษา หรือมาออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬามหาวิทยาลัย สนามกีฬาโรงเรียน สนามมวย ฟิตเนส จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 1 – 30 กันยายน 2556 รวม 30 วัน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคั้งนี้ เป็นเครื่องมือแบบสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

- 1) ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นส่วนที่ใช้สอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสำรวจจำนวน 8 ข้อ
- 2) ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปัจจัยเชิงจิตภายในจำนวน 12 ข้อและปัจจัยเชิงจิตภายนอกในการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ
- 3) ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายจำนวน 20 ข้อ

1.3.3 การรวบรวมข้อมูล

การศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) ผู้ศึกษานำแบบสำรวจไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ สนามกีฬาแห่งชาติ สนามกีฬามหาวิทยาลัย สนามกีฬาโรงเรียนสนามมวย ฟิตเนส จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 1 – 30 กันยายน 2556 รวม 30 วัน
- 2) ผู้ศึกษาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสำรวจ

1.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่

- 1) สถิติพรรณนา ใช้วิเคราะห์ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ (%)

ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

- 2) สถิติอ้างอิง ใช้เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยคือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) สัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

1.4 ผลการศึกษา

1.4.1 คนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันที่เป็นเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย คนที่ออกกำลังกายอายุระหว่าง 27 – 37 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 49.8 โดยส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดและมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี

มีอาชีพพนักงานบริษัทและไม่มีอาชีพเสริม พบว่าเพศชายชื่นชอบการออกกำลังกายประเภทฟุตบอลมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือวิ่งและชกมวยคิดเป็นร้อยละ 17 เท่ากัน ส่วนเพศหญิงชื่นชอบการออกกำลังกายโยคะมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือว่ายน้ำ สำหรับการออกกำลังกายอื่นๆคือ ว่ายน้ำ กอล์ฟ ยกและต้านน้ำหนัก เต้นแอโรบิก

1.4.2 คนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันมีแรงจูงใจภายในต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย $(\bar{X}) = 3.92$ โดยตระหนักว่าการออกกำลังกายจะเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ย $(\bar{X}) = 4.57$

1.4.3 คนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันมีแรงจูงใจภายนอกต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย $(\bar{X}) = 3.57$ โดยจำใจต้องไปออกกำลังกายเพราะต้องการพบลูกค้าหรือเอาใจเจ้านายเท่านั้นมีค่าเฉลี่ย $(\bar{X}) = 4.10$

1.4.4 คนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย $(\bar{X}) = 3.33$ โดยออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย $(\bar{X}) = 4.46$

1.4.5 เมื่อนำปัจจัยส่วนบุคคลมาเข้าสมการหาค่า independent t-test พบว่าคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวันที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่จำแนกตามเพศ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ความหนัก (Y_2) ความนาน (Y_3) และชนิด (Y_4) ในขณะที่ปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามอาชีพเสริมไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ความหนัก (Y_2) ความนาน (Y_3) แต่ส่งผลต่อชนิด (Y_4) กล่าวคืออาชีพเสริมมีส่วนในการเลือกชนิดการออกกำลังกายที่แตกต่างออกไป

1.4.6 เมื่อนำปัจจัยส่วนบุคคลมาเข้าสมการสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ (Correlation Analysis) พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักมากที่สุดโดยเพศที่ต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักต่างกันไปในขณะที่ความบ่อยความนานและชนิดของการออกกำลังกายไม่มีผลต่อปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ส่วนปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ แหวงไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานและชนิด ส่วนด้านอาชีพเสริมไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย หนัก นานแต่มีผลต่อการออกกำลังกายด้านชนิด

1.4.7 นำปัจจัยภายใน (ด้านความสนใจและความต้องการ)และพฤติกรรมการออกกำลังกายมาเข้าสมการสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ (Correlation Analysis) พบว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความสนใจและความต้องการมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้านคือหากมีความสนใจในการออกกำลังกายมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตาม และ

หากมีความต้องการในการออกกำลังกายมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตามเป็นลำดับ

1.4.8 นำปัจจัยภายนอก (ด้านเป้าหมายและสิ่งล่อใจ) และพฤติกรรมการออกกำลังกายมาเข้าสมการสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ (Correlation Analysis) พบว่าปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีเป้าหมายในการออกกำลังกายมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตาม อย่างไรก็ตามปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือสิ่งล่อใจในการออกกำลังกายไม่ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

1.4.9 นำตัวแปรทั้งหมดมาเข้าสู่ตรรกะการวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) พบว่าปัจจัยจูงใจภายใน ความสนใจ ความต้องการ (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย และสิ่งล่อใจ (Z_1, Z_2) ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ความหนัก (Y_2) ความนาน (Y_3) และชนิด (Y_4) ของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน

2. อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานพื้นที่เขตปทุมวัน สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

2.1 อภิปรายสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 1 มีข้อความว่า ปัจจัยจูงใจภายใน ปัจจัยจูงใจภายนอกมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานแตกต่างกันออกไป ผลการศึกษาพบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยจูงใจภายในมีความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือด้านความสนใจ (X_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .098 กับความหนัก (Y_2) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .102 กับความนาน (Y_3) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .174 กับชนิด (Y_4) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .367 จึงสรุปได้ว่าปัจจัยจูงใจด้านความสนใจมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีความสนใจมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

ปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการ (X_2) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .279 แสดงว่าปัจจัยจูงใจภายใน ด้านความต้องการมีความสัมพันธ์สูงและเป็นบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อย ปัจจัยจูงใจ

ภายในด้านความต้องการ (X_2) กับความหนัก (Y_2) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .248 กับความนาน (Y_3) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .362 กับชนิด (Y_4) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .361 จึงสรุปได้ว่าปัจจัยจูงใจภายในด้านความต้องการมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีความต้องการมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

ปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมาย (Z_1) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์มีค่าเท่ากับ .173 กับความหนัก (Y_2) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .363 กับความนาน (Y_3) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .289 กับชนิด (Y_4) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .397 กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยจูงใจภายนอกด้านเป้าหมายมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือหากมีเป้าหมายมากพฤติกรรมการออกกำลังกายก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

ปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจ (Z_2) กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ -.100 กับความหนัก (Y_2) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .081 กับความนาน (Y_3) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .005 กับชนิด (Y_4) มีค่าประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .154

กล่าวโดยสรุปคือปัจจัยจูงใจภายนอกด้านสิ่งล่อใจมีความสัมพันธ์ต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือสิ่งล่อใจไม่ได้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

อภิปรายสมมติฐานที่ 2 มีข้อความว่า ปัจจัยจูงใจภายในและปัจจัยจูงใจภายนอก ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ ผลการศึกษาพบว่า ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ .406 โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (Y_1) ได้ร้อยละ 16.5 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_1) พบว่าค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ .432 โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความหนักได้ร้อยละ 18.6 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_2) ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยจูงใจภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยจูงใจภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ .463 โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามความนานได้ร้อยละ 21.40 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_3) ค่าประสิทธิ์สัมพันธ์ (r) แสดงความสัมพันธ์

ระหว่างตัวแปรอิสระคือปัจจัยเชิงภายใน (X_1, X_2) และปัจจัยเชิงภายนอก (Z_1, Z_2) ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ .469 โดยอธิบายความหมายว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามชนิดของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันได้ร้อยละ 22.0 จึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทั้งสี่ร่วมกันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (Y_4)

อภิปรายสมมติฐานที่ 3 มีข้อความว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวันแตกต่างกันออกไป ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุดอาชีพ และอาชีพเสริมไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y_1, Y_2, Y_3, Y_4) ของคนวัยทำงานเขตพื้นที่ปทุมวัน ยกเว้นอาชีพเสริมส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านชนิด กล่าวคืออาชีพเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการเลือกชนิดการออกกำลังกาย

สรุปจากการตรวจสอบสมมติฐานของการศึกษาที่ได้ตั้งไว้ 3 ข้อได้พบว่าสมมติฐานทั้ง 3 ข้อสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ทุกข้อ

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้

3.1.1 จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน โดยพิจารณาจากปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าคนวัยทำงานอายุระหว่าง 27 – 37 เท่านั้นที่มีการออกกำลังกายมากที่สุด จึงสมควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่คนวัยทำงานในช่วงอายุต่างๆให้มากขึ้น โดยเป็นการพัฒนาให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบองค์รวม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนส่วนใหญ่ของประเทศ และเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนงบประมาณด้านสวัสดิการสังคมให้กับประชาชน

3.1.2 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าเพศชายมีความชื่นชอบการออกกำลังกายประเภทฟุตบอลมากที่สุด หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน สวนสาธารณะ หมู่บ้าน หน่วยงานราชการ อื่นๆ ควรมีการสร้างสนามฟุตบอลให้เพียงพอกับความต้องการของชุมชน ในขณะที่เพศหญิงมีความชื่นชอบการออกกำลังกายโยคะมากที่สุด จึงควรมีการส่งเสริมให้สร้างห้อง หรือสถานที่ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายโยคะ

3.1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการทำนุบำรุงสวนสาธารณะ หรือสวนประจำหมู่บ้าน อาคารสำนักงานให้มีความสะอาดและปลอดภัย มีการสร้างเครื่องอำนวยความสะดวกหรือสร้างเครื่องมือในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชน และพนักงานทั่วไป

3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยจูงใจในการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในช่วงอายุก่อนวัยเกษียณ ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่าอายุก่อนวัยเกษียณมีการออกกำลังกายน้อยที่สุด และเนื่องจากเป็นวัยที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทำให้ภาครัฐต้องรับภาระในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น จึงสมควรมีการป้องกัน ส่งเสริมให้คนวัยก่อนเกษียณมีการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การรับประทาน อาหารที่ถูกหลักอนามัยและการรักษาสุขภาพจิตให้แข็งแรงควบคู่กันไป





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

- | | |
|--------------------|---|
| ชื่อ/นามสกุล | ดร. นันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ |
| สถานที่ทำงาน | อาจารย์พิเศษจิตวิทยาภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัย
ศิลปากร |
| วุฒิการศึกษา | ปริญญาเอก กศ.ด. จิตวิทยาการทำให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กศ.ม จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 1. ชื่อ/นามสกุล | คุณสุปวีณ์ ภูมิธรรมรัตน์ |
| สถานที่ทำงาน | ที่ปรึกษา (Consultant) บริษัท เอชดีเอพี (ไทยแลนด์) จำกัด |
| วุฒิการศึกษา | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
ศิลปศาสตรบัณฑิต เอกจิตวิทยา โทการจัดการองค์กรและ
บุคคลากร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 2. ชื่อ/นามสกุล | คุณอาคม สมุทรโคจร |
| สถานที่ทำงาน | ผู้อำนวยการสำนักกีฬาและกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ |
| วุฒิการศึกษา | ปริญญาโท การอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปริญญาโท บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ |
| 3. ชื่อ/ยศ นามสกุล | พันตำรวจเอก ปัญญา ภูจำปา |
| สถานที่ทำงาน | ผู้กำกับการ ฝ่ายสนับสนุนการเรียนการสอน ศูนย์บริการทางการ
โรงเรียนนายร้อยตำรวจ |
| วุฒิการศึกษา | บัญชีบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ |
| 4. ชื่อ/ยศ นามสกุล | พันตำรวจโทหญิง คุษฎี ตรีสมิทธิ์ |
| สถานที่ทำงาน | รองผู้กำกับการ กองกำกับการ 1 กองบังคับการตำรวจสันติบาล 3
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ |
| วุฒิการศึกษา | นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง |

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัย





ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 418

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๒ กันยายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณอาคม สมุทรโคจร

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิชชาภา ปานใจ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ชิ้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรณพ จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 081-610-1199



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/4๐๕

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๖ กันยายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน พันตำรวจเอกปัญญา ภูจำปา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิชชาภา ปานใจ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตวิทยากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 081-610-1199



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 4-0๙

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๕ กันยายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน พันตำรวจโทหญิง ดุษฎี ตีรสมิทธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิชชาภา ปานใจ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 081-610-1199



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/408

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๕ กันยายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณสุปวีณ์ ภูมิธรรมรัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิชชาภา ปานใจ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตวิทยาการออกกำลังกายของคณวิทย์ทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการศึกษา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 081-610-1199



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 409

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๕ กันยายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.นันทวิทย์ เฟ้ามหานาคะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิชชาภา ปานใจ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตวิทยากับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในพื้นที่เขตปทุมวัน ตามโครงการการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการปรึกษา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 081-610-1199

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม



แบบสอบถามเพื่อค้นคว้าอิสระเรื่อง
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงจิตกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน
พื้นที่เขตปทุมวัน

คำชี้แจง

แบบสอบถามมี 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยเชิงจิตภายในและภายนอกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

15-26 ปี 27-37 ปี

38-48 ปี 49-59 ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด สมรสอยู่ด้วยกัน

สมรสแยกกันอยู่ หม้าย / หย่า

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

ต่ำกว่าอนุปริญญา อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

ปริญญาตรี ปริญญาโท

ปริญญาเอก อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. อาชีพ

รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท

ประกอบกิจการส่วนตัว นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา

อื่น ๆ โปรดระบุ

6. ปัจจุบันท่านทำงานหรือพักอาศัยหรือศึกษาอยู่ที่แขวง

แขวงปทุมวัน

แขวงลุมพินี

แขวงวังใหม่

แขวงรองเมือง

7. ท่านมีอาชีพเสริมหรือไม่

มี

ไม่มี

8. ชนิดของการออกกำลังกายที่ท่านชื่นชอบ (เลือกได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)

วิ่ง

ฟุตบอล

เดินเร็ว

แบดมินตัน

ว่ายน้ำ

ชกมวย

ปั่นจักรยาน

เต้นรำ

โยคะ

อื่นๆ (โปรดระบุ)



คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความด้านซ้ายมืออย่างรอบครอบแล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นๆหรือไม่เพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ท่านเห็นตรงกับระดับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุดและคะแนนต่างๆมีความหมายดังต่อไปนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
2	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยเลย

ส่วนที่ 2 แบบวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความเกี่ยวกับแรงจูงใจภายใน	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ความสนใจ (Interest)						
1	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทำให้อายุยืน					
2	ข้าพเจ้ารู้ดีว่าการออกกำลังกายใช้เวลาทำให้นอนไม่หลับ					
3	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายทำให้มีสมาธิจิตใจ และสมองแจ่มใส					
4	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายจะเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและกล้ามเนื้อ					
5	ข้าพเจ้ารับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น					
6	ข้าพเจ้าตระหนักว่าการออกกำลังกายทำให้นอนหลับสบาย					
7	ข้าพเจ้าไม่เคยตระหนักว่าการออกกำลังกายทำให้อายุยืนยาว					

ข้อที่	ข้อความเกี่ยวกับแรงจูงใจภายใน	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ความต้องการ (Desire)						
8	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง					
9	ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ					
10	ข้าพเจ้ารับรู้ว่าจะหากต้องการมีบุตรต้องออกกำลังกาย					
11	ข้าพเจ้าต้องการภูมิใจที่มีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย					
12	ข้าพเจ้าต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศจึงออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 2 (ต่อ) แบบวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความเกี่ยวกับแรงจูงใจภายนอก	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
เป้าหมาย (Goal)						
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการสังสรรค์และสังคม					
2	ข้าพเจ้าตั้งเป้าออกกำลังกายต่อเนื่องกว่า 6 เดือน เพื่อให้มีกล้ามเนื้อที่ได้สัดส่วน สวยงาม					
3	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ					
4	ข้าพเจ้าออกกำลังกายร่วมกับครอบครัวเพื่อใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์					
5	ข้าพเจ้าออกกำลังกายให้หนักเพื่อทำให้ร่างกายเหนื่อยล้า					
6	ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้สุขภาพทรุดโทรม					

ข้อที่	ข้อความเกี่ยวกับแรงจูงใจภายนอก	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
สิ่งล่อใจ (Incentive)						
7	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการให้ตัวเองดูดีในสายตาคนอื่น					
8	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อหวังให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น					
9	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะไม่ต้องการให้คนอื่นดูถูกว่าล้าสมัย					
10	ข้าพเจ้าออกกำลังกายนักจนทำให้ทานอาหารน้อยลง					
11	ข้าพเจ้าออกกำลังกายให้หนักเพื่อให้ทานอาหารน้อยลง					
12	ข้าพเจ้าจำใจต้องไปออกกำลังกายเพราะต้องการพบลูกค้าหรือเอาใจเจ้านายเท่านั้น					
13	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพราะต้องการหาความรู้ใจ แต่งชุดสวยๆ					
14	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว และอยู่กับคนที่รักได้นานๆ					
15	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพื่อหวังประหยัดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล					

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความบ่อย (Frequency)						
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายก่อนเข้าทำงานเป็นประจำ					
3	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายหลังเลิกทำงานเป็นประจำ					
4	ข้าพเจ้าออกกำลังกายเพียง 1 ครั้งต่อเดือนหรือน้อยกว่านั้น					
5	ข้าพเจ้าออกกำลังกายทุกครั้งที่มีเวลว่าง					
ความหนัก (Intensity)						
6	ข้าพเจ้าออกกำลังกายด้วยความแรงจนมีเหงื่อออกอย่างเหมาะสม					
7	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างหนักจนร่างกายอ่อนเพลีย					
8	ข้าพเจ้าออกกำลังกายหนักจนชีพจรเต้นในระดับเหมาะสมกับอายุ					
9	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างหนักจนรู้สึกเจ็บที่หน้าอก					
10	ข้าพเจ้าค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม					
ความนาน (Time)						
11	ข้าพเจ้าใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งมากกว่า 40 นาที					
12	ข้าพเจ้าใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งน้อยกว่า 40 นาที					

ข้อที่	ข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13	ข้าพเจ้าวิ่งและเดินได้ต่อเนื่องมากกว่า 40 นาทีโดยไม่หยุดพัก					
14	ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยไม่มีการพักครึ่งและไม่เหนื่อยหอบ					
15	ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ตามที่กำหนดค่าชีพจรเป้าหมายเหมาะสมกับอายุ					
ชนิด (Type)						
16	ข้าพเจ้าเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ชอบด้วยตัวเอง					
17	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายในสถานที่ธรรมชาติ มีต้นไม้ ดอกไม้ และมีแสงแดด					
18	ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย					
19	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายในห้องปรับอากาศเสมอ					
20	ข้าพเจ้าสวมเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกาย					

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กัญญา บวรโชคชัย ชีวรัตน์ อธิธิฤทธิ์ (2549) "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตดินแดง" งานวิจัย ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- กัณฑ์กา หลวงทิพย์ คาริณี สีนวล (2550) "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี" วิทยานิพนธ์ปริญญา
สาธารณสุขชุมชน สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- จิรโชค (บรรพต) วีระชัย (2546) "ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับบริหารรัฐศาสตร์" ใน *รัฐศาสตร์ทั่วไป* PS
103 566 รามคำแหง มหาวิทยาลัยรามคำแหง การปกครอง
- ดวงมณี จงรักษ์ (2549) *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น* กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
- ดำรง กิจกุล (2531) *คู่มือออกกำลังกาย* กรุงเทพมหานคร หมอชาวบ้าน
- เบญจมาศ ขาวสabay (2546) "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า" วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ปราณี งามสุด (2549) "จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนวในองค์กร" ใน *เอกสารการสอนชุด
วิชาการแนะแนวในองค์กร* หน้าที่ 2 หน้า 2-13 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาการแนะแนวและปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- ปรินดา จำปาทอง (2552) "พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข ในอำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่" ค้นคว้าแบบอิสระปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปิ่นโตพร (2556) "การเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการออกกำลังกาย" *เดอะ ดิสทริค* 2, 7
(สิงหาคม – ตุลาคม) : 10
- “แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10” (2550-2554) *ทำเนียบรัฐบาล* ฉบับที่ 10
บทที่ 2 หน้า 58
- “พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545” (2545, 19 สิงหาคม) *ราชกิจจานุเบกษา*
ฉบับกฤษฎีกา เล่ม 116 ตอน 74 ก หน้า 1-23

- พนิดา ไชแสง (2554) "แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง
- พวงผกา อินทรสุวรรณ (2554) "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลนนทเวช" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สุขศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ภักพล นันทาวีราช (2551) "แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนคิดต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตน ที่พยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย" วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- มหิธร จิตตเกษม (2547) "การศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรของคนในกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ราชบัณฑิตยสถาน (2532) *พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน* กรุงเทพมหานคร ราชบัณฑิตยสถานจัดพิมพ์
- ราชบัณฑิตยสถาน (2553) *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน* กรุงเทพมหานคร ราชบัณฑิตยสถานจัดพิมพ์
- สนอง อุนากุล (2528) *ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่เร็วและอายุยืน* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์เลี้ยวเชิง
- สุดจิต ไตรประคอง วัชรีย์ แสงมณี กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์" วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริการพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542) "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล" วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา
- เสก อักษรานูเคราะห์ (2529) *เวชศาสตร์ในโรคกระดูกโปรงบาง กระดูกพรุน กระดูกทรุด* กรุงเทพมหานคร คอนเซ็ปท์

- เสก อักษรานุเคราะห์ (2543) *สารพันปัญหาสุขภาพ* พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร
 บพิธการพิมพ์
- _____ . (2545) *ออกกำลังกายสายกลาง* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร
 ไทยวัฒนาพานิช
- วรรณพร ดวงศิลป์ (2555) "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่
 สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี" วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
- วัลภา สบายยิ่ง (2542) "ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและ
 บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อผลการผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง" วิทยานิพนธ์
 วิทยาศาสตรุษย์บัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วินิตา รัตตบุรณินท์ (2541) *อยู่ร้อยปีไม่มีแก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ* พิมพ์ครั้งที่ 3
 กรุงเทพมหานคร ชรรรมสภา
- หลุย จำปาเทศ (2552) *จิตวิทยาการบริหาร* พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย
- Barbara Bushman, Phd. (2011) *Complete Guide to Fitness & Health*. IL: Versa Press
- David Nieman. (2011) *Exercise Testing and Prescription – A Health – Related approach*. 7th
 Edition New Yor,; McGraw-Hill
- Dean R. Spitzer *การจูงใจที่เป็นเลิศ* แปลจาก Super Motivation โดย ยุทธนา ไชยจุกุล (2551)
 กรุงเทพมหานคร เอ ทีม บิสซิเนส
- Debbie Shapiro *จิตคิดอย่างไร...กายพูดอย่างนั้น* แปลจาก Your Body Speaks You Mind โดย
 ทศยุทธ (2540) กรุงเทพมหานคร ฐานการพิมพ์
- Iain Maitland. (1995) *Motivating People*. London: IPD House
- Melvin H. Williams. (2010) *Nutrition for Health, fitness, and Sport*. 9th ed New York:
 The McGraw-Hill Companies, Inc.
- M. Robin Dimatteo. (1991) *The Psychology of Health, Illness, and Medical Care*. California:
 Wadsworth, Inc
- Richard M. Steers Lyman W. Porter. (1987) *Motivation and work Behavior*. 1st ed: Chong Moh
 Offset Printing Pte Ltd.

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางสาวพิชชาภา ปานใจ
วัน เดือน ปีเกิด	4 สิงหาคม 2509
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พ.ศ. 2531 ประกาศนียบัตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2553
สถานที่ทำงาน	บริษัทเอนอร์ล อีเลคทริกอินเตอร์เนชั่นแนล โอเปอเรชั่นส์ คอมพานี ینگค์
ตำแหน่ง	Payroll & TNL Leader, Global Growth Operations

