

การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอัตมโนทัศน์ ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม

Comparisons of Physical Exercise Motivations and Self-concepts between Those Having Exercise in the Fitness Clubs and on the Sports Lawns in Changwat Maha Sarakham

ชาติแก่ง ทองเกลียว¹, ศิริศักดิ์ จันญไชย², วิโรจน์ มุทุกันต์³

Chatkeng Thongkliao¹, Sirisak Chanluechai², Wiroj Muthukan³

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีความมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออก
กำลังกายในฟิตเนส คลับและลานกีฬามีปัจจัยหรือภาวะใดที่เป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้
บุคคลนั้นๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือแสดงพฤติกรรมออกมาในการออกกำลังกาย และต้องการ
ศึกษาอัตมโนทัศน์ในการออกกำลังกายว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายทั้งในฟิตเนส คลับและลาน
กีฬามีการรู้จักตนเอง การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ว่าเป็นเช่นไร ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มาออกกำลังกายในฟิตเนส คลับในจังหวัด

¹ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสาขาวิชาการจัดการกีฬาและสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ M.Ed. Candidate in Sport and Health Management, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Assistant Professor, Faculty of Education, Mahasarakham University

³ Associate Professor, Faculty of Education, Mahasarakham University



มหาสารคามจำนวน 5 แห่ง และผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 6 แห่ง จำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามแรงจูงใจและอัตมโนทัศน์ในการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เป็นรายด้านทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม อยู่ในระดับมาก
2. ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม มีอัตมโนทัศน์ในการออกกำลังกายโดยรวมและเป็นรายชื่อทุกข้ออยู่ในระดับมาก
3. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายลานกีฬา มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และโดยรวม มากกว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกาย ฟิตเนส คลับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านร่างกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน
4. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายต่างกันมีอัตมโนทัศน์ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

คำสำคัญ: แรงจูงใจในการออกกำลังกาย, อัตมโนทัศน์, ฟิตเนส คลับ และลานกีฬา

Abstract

The researcher was interested in examining motivations for physical exercise of the people who took physical exercise in fitness clubs and on sports lawns to find out what factors or what conditions aroused or stimulated people to do something or to express their behaviors in taking physical exercise ; and the researcher wanted to examine self-concepts of taking physical exercise how those who came to fitness clubs and sports lawns had self-realization and self-perception of their own ability in physical exercise behaviors. The sample population consisted of 400 people who



come to take physical exercise in 5 fitness clubs and on 6 sports lawns in Changwat Maha Sarakham. The instrument used in the study was a questionnaire on motivation and self-concept of physical exercise. The statistics used for analyzing the collected data were percentage, mean, and standard deviation. The results of the study were as follows :

1) The physical exercise takers in the fitness clubs and on the sports lawns in Changwat Maha Sarakham had motivations for physical exercise as a whole at a high level, Also, they had motivations for physical exercise in each of these 3 aspects at a high level : body mind , and society.

2) The physical exercise takers in the fitness clubs and on the sports lawns in Changwat Maha Sarakham showed their self-concepts of physical exercise as a whole and in each of all the items at a high level.

3) The physical exercise takers at different types of places for taking exercise had different motivations for taking exercise as a whole and in each aspect at the 0.05 level of significance.

4) The physical exercise takers at different types of places for taking exercise had different self-concepts of taking exercise as a whole at the 0.05 level of significance.

Keywords: Motivations, Self-concepts, Fitness Clubs and on the Sports Lawns

บทนำ

ปัจจุบันมนุษย์มีความก้าวหน้าทางวิทยาการสมัยใหม่มากมายเพื่ออำนวยความสะดวกสบายมากเกินไป อันเป็นสาเหตุทำให้มนุษย์ใช้แรงหรือกำลังในการทำกิจวัตรประจำวันน้อยลง รวมทั้งการออกกำลังกาย

ด้วย ทำให้เกิดผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สำคัญๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือดและปอด เป็นต้น ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ หากมีการใช้งานน้อยเกินไปหรือไม่มีการใช้งานเลยก็จะทำให้เกิดการเสื่อมถอย



ในแง่ของสมรรถภาพ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชีวีโรค และป่วยบ่อย

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์เพราะทำให้เกิดความเพลิดเพล็น ร่างกายได้ผ่อนคลาย และมีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ มีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว พิตเนสคลับ เป็นการให้บริการในการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่ง ที่เน้นความสะดวกสบายและทันสมัย ถือว่าเป็นนำเอาการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบรูปแบบไปให้บริการในโรงแรม หรือบางแห่งอาจมีที่ตั้งสถานประกอบการโดยเฉพาะ การออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ

แรงจูงใจ คือ สภาพอินทรีย์เกิดความต้องการ หรืออยู่ในภาวะขาดดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เพื่อทดแทนภาวะขาดดุลหรือทำให้สภาพอินทรีย์อยู่ในภาวะสมดุล และเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้ และอัตโนมัติ หมายถึง การรับรู้ตนเองซึ่งหมายถึงการรับรู้ ความรู้สึก ทักษะ และความรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านสติปัญญา ความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ รวมทั้ง

รูปร่างลักษณะทางด้านร่างกาย (สุรางค์ไควตระกูล. 2533 : 8)

จังหวัดมหาสารคาม เป็นจังหวัดที่มีเศรษฐกิจภาคการรัฐเป็นตัวนำทำให้เศรษฐกิจอื่นเติบโตตามไปด้วยและมีแนวโน้มสูงขึ้น จังหวัดมหาสารคามเป็นเมืองแห่งการศึกษา มีสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษามากมายและถือได้ว่าเป็นศูนย์กลางทางการศึกษาของภาคตะวันออกเฉียงเหนือจึงมีนักศึกษาเป็นจำนวนมากและมีกลุ่มประชากรที่เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ผู้ออกกำลังกายเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ผู้ที่ออกกำลังกายในสถานประกอบการ ฟิตเนสคลับ และผู้ที่มาออกกำลังกายตามลานกีฬาเพื่อสุขภาพ (สำนักงาน เทศบาลเมืองจังหวัดมหาสารคาม. 2549 : เว็บไซต์) ดังนั้นนักศึกษาจึงสนใจอยากจะทำและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายและอัตโนมัติระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ และลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม เพื่อให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้รับทราบข้อมูลเพื่อเป็นแนวเป็นแนวทางในการตัดสินใจที่จะเลือกสถานที่ออกกำลังกายและเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้ประกอบการหรือผู้ที่รับผิดชอบได้นำไปปรับปรุงแก้ไขรูปแบบและหลักในการดำเนินงานเพื่อประโยชน์สูงสุดทั้งผู้ประกอบการ และผู้ใช้บริการใน



การออกกำลังกายต่อไป

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายต่างกันมีทัศนคติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้มาออกกำลังกายในฟิตเนสคลับในจังหวัดมหาสารคามจำนวน 5 แห่ง และผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคามอีกจำนวน 6 แห่ง จากการสำรวจข้อมูลประชากรพื้นฐานด้วยตนเอง ณ วันที่ 1-15 สิงหาคม มีประมาณ 400 คน ซึ่งเลือก แบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย 3 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ เนื่องจากผู้วิจัยศึกษาแรงจูงใจโดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม จึงได้ปรับปรุงภาษาเพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องที่ศึกษา
2. แบบสอบถามทัศนคติในการ

ออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีความครอบคลุมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย

3. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามหรือแบบวัดเป็นรายข้อ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) ตามวิธีของเพียร์สัน โดยเลือกข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

4. ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

การดำเนินการวิจัย

1. ติดต่อประสานงานกับสถานประกอบการ ฟิตเนส คลับ ทั้ง 5 แห่ง และลานกีฬาอีก 6 แห่ง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยเตรียมผู้ช่วย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ สาระสำคัญของงานวิจัย รายละเอียดของเครื่องมือเทคนิคและขั้นตอนในการแจกแบบสอบถาม รวมถึงวิธีการเก็บข้อมูล โดยจะเก็บข้อมูลในช่วงเวลา 17.00-21.00 น. วันที่ 1 กันยายน 2550 – 15 กันยายน 2550 เก็บข้อมูลทั้งสิ้น 400 ฉบับ เก็บข้อมูลได้จริง 400 ฉบับ ตรวจสอบ



ความสมบูรณ์ของแบบ สอบถามได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ จำนวน 393 ฉบับ และข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ จำนวน 7 ฉบับ

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่ t-test (Independent Samples) โดยใช้สูตรเพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้มาออกกำลังกายระหว่าง 2 กลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

1. ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ ในจังหวัดมหาสารคาม มีความคิดเห็นด้วยในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับมากได้แก่ ต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอช่วยให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานเป็นปกติและการออกกำลังกายทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้นด้วยด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ได้รับความสนุกสนาน

อารมณ์แจ่มใสเบิกบานและทำให้มีสมาธิมากขึ้น ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ยกเว้นข้อ ต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายเพื่อเจรจาติดต่อธุรกิจ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ ในจังหวัดมหาสารคาม มีทัศนคติในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้ข้าพเจ้ามีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นรู้สึกมีกำลังพอที่จะสามารถสู้กับงานหนักๆ ได้สำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจกล้าแสดงออก มีความมั่นใจมากขึ้นเมื่อไปปรากฏกายในสังคม หากได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ และได้รู้จักคนในสังคมที่กว้างขวางขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มที่ชอบออกกำลังกายหรือดูแลสุขภาพ ตามลำดับ

3. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายลานกีฬา มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และโดยรวม มากกว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายฟิตเนส คลับ แตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านร่างกาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

4. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายต่างกัน มีทัศนคติในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($p>.05$)



อภิปรายผล

1. ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ และลานกีฬาในจังหวัดมหาสารคาม มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากประชาชนยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น สนใจในการพัฒนาความสามารถเชิงกายภาพ (Physical Ability) เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับปัจจุบันรัฐบาลได้มีการกำหนดนโยบายชัดเจนโดยประกาศนโยบายและเป้าหมายการรณรงค์ในปี พ.ศ. 2545 ว่าเป็น “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ” ภายใต้กลยุทธ์รวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ

1.1 ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ มีความคิดเห็นด้านร่างกายอยู่ในระดับมากโดยเหตุผลของความคิดเห็นสูงสุดได้แก่ ต้องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับ เจน วีระพงษ์ (2542 : 53 - 55) ที่ว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นมีเหตุผลที่เกี่ยวข้องคือ เกี่ยวข้องกับความสวยงามและสมรรถภาพทางกายต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อได้สัดส่วนเป็นที่น่าสนใจจากเพศ

ตรงข้ามและต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีความคิดเห็นด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก โดยเหตุผลของแรงจูงใจสูงสุดได้แก่ การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา ดอกพุด (2546 : บทคัดย่อ) พบว่า ทักษะคติของผู้นิยมออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อการใช้บริการสถานบริหารร่างกาย พบว่า ผู้ที่นิยมออกกำลังกายที่มีเพศต่างกัน มีทัศนคติต่อการใช้บริการสถานบริหารร่างกาย แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ที่นิยมออกกำลังกายที่มีอายุต่างกัน มีทัศนคติต่อการใช้บริการสถานบริหารร่างกาย แตกต่างกัน ความคิดเห็นด้านสังคม อยู่ในระดับมาก โดยเหตุผลของแรงจูงใจสูงสุดได้แก่ ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ รัตนา ไกรสีหนาท (2534 : 35) ที่ว่าแรงจูงใจทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีสาเหตุเพื่อทางสังคม เพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นคือ การเล่นเพื่อเหตุผลทางสังคม และยังพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อได้แก่ ต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายเพื่อเจรจาติดต่อธุรกิจ

1.2 ผู้ออกกำลังกายในลานกีฬา มีความคิดเห็นด้านร่างกาย อยู่ใน



ระดับมาก โดยเหตุผลของแรงจูงใจสูงสุด ได้แก่ ต้องการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง อยู่เสมอ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬารัตน์ สมรูป และวิชนี อยู่ศิริ (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า ระหว่างบุคคลปกติและบุคคลที่ได้รับเชื้อโรคเอดส์มีอัตราโน้ตสนด้านสังคมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และไม่มี ความต่างกัน ในอัตราโน้ตสนด้านอื่นๆ และการศึกษาเปรียบเทียบอัตราโน้ตสนของบุคคลที่ได้รับเชื้อโรคเอดส์พบว่าบุคคลที่มีระยะเวลาที่ทราบว่าได้รับเชื้อเอดส์แตกต่างกัน มีอัตราโน้ตสนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดของทั้งฟิตเนส คลับและลานกีฬา มีข้อที่สอดคล้องกันคือ ต้องการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอและช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ ซึ่งอาจจะเนื่องมาจากผู้ออกกำลังกายนั้นมาออกกำลังกายเพื่อต้อง การให้ระบบต่างๆและอวัยวะภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติและเต็มศักยภาพ ซึ่งจำเป็นในการดำรงสภาวะสมดุลของการทำงานภายในร่างกายอันจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2543 : บทคัดย่อ) พบว่า ตามความคิดเห็น

ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ตามความคิดเห็นของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ผู้ออกกำลังกายทั้งในฟิตเนส คลับและลานกีฬา ในจังหวัดมหาสารคาม มีอัตราโน้ตสนในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งตรงกับคำกล่าวในงานวิจัยของ เสรีภาพ สมทรัพย์ (2541 : บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชนมีการรับรู้กิจกรรมการบริการด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการสนับสนุนโครงการในชุมชน ตัวแปรเพศ อายุ รายได้ การศึกษา และจำนวนครั้งที่ไปใช้บริการไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับประเภทสถานบริการสุขภาพระดับต้น ที่ทำให้ผู้ใช้บริการมีการรับรู้กิจกรรมการบริการที่แตกต่างกัน

3. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายลานกีฬา มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และโดย



รวมมากกว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายฟิตเนส คลับ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจาก สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมในแต่ละสังคมที่ต่างกัน ย่อมส่งผลให้แต่ละบุคคลเกิดแรงจูงใจแตกต่างกัน ด้วย ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของสุกัญญา ดอกพุด (2546 : บท คัดย่อ) พบว่า ผู้ที่นิยมออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายประจำต่างกัน มีทัศนคติต่อการใช้บริการสถานบริหารร่างกายโดยรวมและ รายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสรีภาพ สมทรัพย์ (2541 : บทคัดย่อ) พบว่า ผู้ใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชนมีการรับรู้กิจกรรมการบริการด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสภาพ และการสนับสนุนโครงการในชุมชน ตัวแปรเพศ อายุ รายได้ การศึกษา และจำนวนครั้งที่ไปใช้บริการไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับประเภทสถานบริการสุขภาพระดับต้นที่ทำให้ผู้ใช้บริการมีการรับรู้กิจกรรมการบริการที่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ.05 ด้านร่างกาย ผู้ออกกำลังกายทั้งในฟิตเนส คลับและลานกีฬา มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันและพบว่า ผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ มีแรงจูงใจสูงกว่า

ผู้ออกกำลังกายในลานกีฬา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้มาออกกำลังกายในฟิตเนส คลับ มีจุดประสงค์หลักในการมาออกกำลังกายเพื่อต้องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างเต็มที่ เน้นการออกกำลังกายเฉพาะส่วน ส่วนผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ต้องการมาออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีพละนาถัยสมบูรณ์และยังช่วยให้ร่างกายมีสัดส่วนที่สวยงามควบคู่กันได้เข้าร่วมทำกิจกรรมด้วย

4. ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานที่ออกกำลังกายต่างกัน มีอัตรามโนทัศน์ในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก มนุษย์นั้นมีความแตกต่างกันด้วยความเป็นเอกลักษณ์ ก่อให้เกิดการกระทำที่แตกต่างกัน ระหว่างบุคคล รวมทั้งมีอัตรามโนทัศน์ที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬารัตน์ สมรูป และรัชนี อยู่ศิริ (2535 : บทคัด ย่อ) พบว่า ระหว่างบุคคลปกติและบุคคลที่ได้รับเชื้อโรคเอดส์มีอัตรามโนทัศน์ด้านสังคมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และไม่มี ความแตกต่างในอัตรามโนทัศน์ด้านอื่นๆ และการศึกษาเปรียบเทียบอัตรามโนทัศน์ของบุคคลที่ได้รับเชื้อโรคเอดส์พบว่าบุคคลที่มีระยะเวลาที่ทราบว่าได้ รับเชื้อเอดส์แตกต่างกัน มีอัตรามโนทัศน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



เพราะฉะนั้นผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาที่เป็นกลุ่มบุคคลทั่วไป การศึกษาและฐานะทางสังคมก็อยู่ในระดับปานกลางที่ต้อง การมาเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสร้างความมั่นใจ ส่วนผู้ออกกำลังกายในฟิตเนส คลับนั้นค่อนข้างมีการศึกษาที่สูง ฐานะและมีรายได้พอสมควร และพร้อมที่จะเสียค่าเข้ารับบริการเพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพสูงสุด ตรงตามความต้องการ การซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ann (1983 : 3-10) ที่วิจัยเรื่อง รายได้เป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงสถานะภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้ที่มีสถานะภาพทางเศรษฐกิจดี จะมีความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกและมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสม แต่ในที่มีรายได้น้อยย่อมมีข้อจำกัดในการแสวงหาสิ่งบริการเพื่อสุขภาพ และมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2541 : บทคัดย่อ) พบว่า นักกีฬาจักรยานเสือภูเขา ทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้าน คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ด้านความถนัด และความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง นักกีฬาจักรยาน

เสือภูเขาในระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจในระดับมาก 6 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ด้านความถนัด และความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุทั่วไปมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ด้านความถนัด และความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1.1 ควรมีการส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก และวัยรุ่น เนื่องจากการมีพฤติกรรม การออกกำลังกายในอดีตจะส่งผลให้มีแรงจูงใจและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในการออกกำลังกายปัจจุบันได้

1.2 ควรให้มีการส่งเสริมการสร้างเสริมเครือข่ายการออกกำลังกายชุมชน โดยให้ชุมชนเป็นแกนนำในการส่งเสริมพฤติกรรมและแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



1.3 เจ้าหน้าที่หรือผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายในฟิตเนสคลับ ควรมีความรู้เกี่ยวกับการจัดระบบรูปแบบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและควรให้คำแนะนำในเรื่องการดูแลสุขภาพหลังจากการออกกำลังกาย

ของกลุ่มผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและในกลุ่มที่มีการออกกำลังกายแต่ไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย โดยค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมและช่วยส่งเสริมให้กลุ่มดังกล่าวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาแรงจูงใจทัศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ต่อรูปแบบในการให้บริการ เพื่อที่จะนำไปปรับกลยุทธ์หรือรูปแบบในการให้บริการต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาแรงจูงใจทัศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

2.3 ควรมีการศึกษาอุปสรรค

ตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขหรือช่วยลดปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยให้ครอบครัว ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

References

- Ann, Betsy. (1983). "The Revolution in Communication Technology for Public Relations," Public Relations Review. 9(1) : 3-10.
- Dogpood, Sukanya. (2003). **Attitude of Exercise Lover in Bangkok on Service Use of Physical Fitness**. Master of Education Thesis, Thammasat University.
- Kowtrakoon, Surang. (1990). **Educational Psychology**. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kraiseehanat, Rattana. (1991). **A Comparative Study of Self-Concept, Mental Health, and Work Satisfaction between Professional Nurse, and Technical Nurse**. Master of Education Thesis, Srinakharinwirot University.
- Office of Mahasarakham Municipal. (2006). General Information of Mahasarakham Province. <<http://www.mahasarakham.com>> 2009.



- Panrak, Suree. (2008). **Motivation in Bicycle Playing**. Master of Education Thesis Srinakarintarawiroth University.
- Rodbankao, Prachoen. (2010). **Motivation in Rattan Ball Playing of Female Athlete**. Master of Education Thesis. Khon Kaen: Khon Kaen University.
- Somroob, Julapon & Yusiri, Rachanee (1992). **Comparison of Self-Concept in Different Aspects between Normal People, and People who exposed to AIDS**. Master of Education Thesis. Khon Kaen: Khon Kaen University.
- Somsap, Sereepab. (1998). **Factors affecting People's Perception on Health assurance Card of Bangkok: Nondaburi**. Master of Education Thesis, Tammasat University.
- Wirapong, Jen. (1999). **Factors associating with Nursing service use at Health Station in Nakonsawan Province**. Master of Education Thesis. Bangkok: Mahidon University.