

ปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน

เทศบาลตำบลแสนภูดาษ จังหวัดฉะเชิงเทรา

FACTORS ON MOTIVATION AFFECTING THE EXERCISE OF THE PEOPLE IN
SANPHUDAS MUNICIPALITY, CHACHOENGSARO PROVINCE

ศศิวิมล นูนแสนดี

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต


คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2559


ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

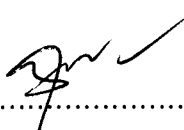
อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์และคณะกรรมการสอบงานนิพนธ์ ได้พิจารณา
งานนิพนธ์ของ ศศิวิมล นูนแสนดี ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต ของคณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้


อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัชพงษ์)

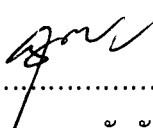
คณะกรรมการสอบงานนิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัชพงษ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ต้นวัฒนกุล)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พชณา ใจดี)

คณะสาขารณสุขศาสตร์อนุมัติให้รับงานนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตของคณะสาขารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะสาขารณสุขศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ต้นวัฒนกุล)
วันที่ ๒๙ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ประกาศคุณูปการ

งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์ ดร.นิภา มหารัชพงศ์ และประธานหลักสูตรสาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ ที่ได้ให้ความกรุณา เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อเสนอแนะ คอยให้คำปรึกษา สนับสนุน ตลอดจนตรวจทาน แก้ไขข้อผิดพลาดต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในความเมตตา กรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

การศึกษานี้จะสำเร็จลงไม่ได้หากไม่ได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามท่าน ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์และได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไข ปรับปรุง จนทำให้งานนิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณผู้บริหารเทศบาลตำบลแสนภูคาที่ได้เปิดโอกาสให้เข้าไปทำการเก็บข้อมูลในพื้นที่ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 1 นายชาญ พุ่มพวง ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล และผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2, กำนัน และพี่น้องพนักงานเทศบาลตำบลแสนภูคาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการเข้าเก็บข้อมูลในพื้นที่ และประชาชนกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและให้ข้อเสนอแนะ ในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมชั้นเรียน ส.ม. รุ่น 7 ทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือด้วยดี ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานที่ให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือการทำงานระหว่างข้าพเจ้าทำการศึกษา

ท้ายที่สุด ขอขอบพระคุณครอบครัว ที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ความดีและผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอมอบแด่บุพการี บวรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่คอยอบรมสั่งสอนและสนับสนุน จนข้าพเจ้าประสบความสำเร็จมาตราบนานเท่าทุกวันนี้

ศศิวิมล ฉุนแสนดี

สิงหาคม 2559

57920364: ส.ม. (สาขารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ: แรงจูงใจภายใน/แรงจูงใจภายนอก/พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ศศิวิมล คุณแสนดี: ปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูคาศ จังหวัดฉะเชิงเทรา (FACTORS ON MOTIVATION
 AFFECTING THE EXERCISE OF THE PEOPLE IN SANPHUDAS MUNICIPALITY,
 CHACHOENGSARO PROVINCE). อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: นิภา มหารัชพงษ์, Ph.D. 82 หน้า.
 ปี พ.ศ. 2559.

ประชาชนออกกำลังกายน้อยลง เสี่ยงในการเป็น โรคเรื้อรัง การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์
 เพื่อศึกษาปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน
 เทศบาลตำบลแสนภูคาศ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีอายุ 25-59 ปี ที่เป็นสมาชิก
 ในครัวเรือน กลุ่มตัวอย่าง 264 คน ข้อมูลเก็บด้วยแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วย
 4 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์เพียร์สัน และ
 ถดถอยแบบลอจิสติก

ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 55.3 เป็นหญิง ซึ่งพฤติกรรมการ
 การออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 61.7 ที่ออกกำลังกาย โดยมีพฤติกรรมการ
 การออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ร้อยละ 42.0, ออกกำลังกายแต่ไม่ครบตามเกณฑ์ร้อยละ 19.7 และ
 ที่ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 38.3 ประชาชนมีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกระดับมาก
 ร้อยละ 74.6 และ 42.8 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแรงจูงใจกับ
 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความสัมพันธ์กันทั้งแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกใน
 เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.000 โดยแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกมีปริมาณความสัมพันธ์
 กับพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 16.6 และ 8.8 ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์ด้วยถดถอย
 แบบลอจิสติก พบว่า ประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในมากมีโอกาสออกกำลังกายเป็น 2.85 เท่าของ
 ประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในไม่มาก ข้อเสนอแนะ โดยนำการรณรงค์ การสร้างสวนสุขภาพ และ
 การนำบุคคลตัวแบบมาสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

57920364: M.P.H. (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: INTRINSIC/ EXTRINSIC MOTIVATION/ EXERCISES BEHAVIOR

SASIWIMOL CHUNSAENDEE: FACTORS ON MOTIVATION AFFECTING THE EXERCISE OF THE PEOPLE IN SANPHUDAS MUNICIPALITY, CHACHOENGSAO PROVINCE. ADVISOR: NIPA MAHARUCHAPONG, Ph.D. 82 P. 2016.

People were risking to chronic diseases due to less of exercise. This study aimed to identify factors associated with motivation to exercise behavior in Sanphudas municipality, Chachoengsao province. The sample of persons aged 25-59 years who are members in the household. The sample consisted of 264 people. Data were collected by a structured interview consisting of 4 parts were personal information, intrinsic motivation, extrinsic motivation and exercise behavior. Interviews were analyzed by percentage, mean, standard deviation . Correlation Pearson and Logistic regression .

The study found that people were female 55.3 percent. The exercise behavior found that most people 61.7 percent exercise, an exercise for health 42.0 percent, 19.7 percent of the exercise not criteria and do not 38.3 percent exercise. The people had high intrinsic and extrinsic motivation the 74.6 and 42.8 percent respectively. The analysis relating between motivation and exercises behaviors that are related to both intrinsic motivation and extrinsic motivation in positive significantly at 0.00. The intrinsic motivation and extrinsic motivation is correlated with the exercise behavior 16.6 and 8.8 percent respectively and analyzed by Logistic regression found that people had high intrinsic motivation had opportunity to exercise as much as 2.85 of people who had intrinsic motivation not by much.. Recommended by leading the campaign. Creating a healthy garden And the introduction of models motivated to exercise .

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
สมมติฐานของการศึกษา.....	2
กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการศึกษา.....	3
ข้อจำกัดของการศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
สุขภาพของประชาชน.....	5
การส่งเสริมสุขภาพ.....	8
บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของเทศบาล.....	11
แนวคิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	11
ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	21
แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
3 วิธีดำเนินการศึกษา.....	32
รูปแบบวิธีการศึกษา.....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
การพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง.....	41
4 ผลการศึกษา.....	42
ข้อมูลส่วนบุคคล.....	42
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย.....	44
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	50
ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	55
5 สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	57
สรุปผลการศึกษา.....	57
อภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	61
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก.....	68
ภาคผนวก ข.....	74
ภาคผนวก ค.....	76
ประวัติย่อของผู้ศึกษา.....	82

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนประชากรและจำนวนตัวอย่างจำแนกตามหมู่บ้าน.....	33
2 การกำหนดตัวแปร ข้อมูลและตัวชี้วัด.....	36
3 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล.....	43
4 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามแรงงูใจภายในรายชื่อ.....	45
5 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับแรงงูใจภายใน.....	46
6 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามแรงงูใจภายนอกรายชื่อ.....	47
7 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับแรงงูใจภายนอก.....	49
8 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับแรงงูใจภายนอกแต่ละด้าน.....	49
9 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามการออกกำลังกายรายชื่อ.....	50
10 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายรายชื่อ.....	52
11 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	53
12 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย รายชื่อ.....	54
13 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับการออกกำลังกาย.....	55
14 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแรงงูใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	56
15 แรงงูใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	56

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษา.....	3
2 การสุ่มตัวอย่าง.....	34

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอและเพียงพอต่อร่างกาย มีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากออกกำลังกายไม่เพียงพออาจทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย (มนัส ยอดคำ, 2548)

จากสถานการณ์การออกกำลังกายของประเทศไทย จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2555 พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีผู้ที่ออกกำลังกายเกินกว่า 30 นาที เพียงร้อยละ 46.0 ซึ่งการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอส่งผลต่อปัญหาด้านสุขภาพตามมา เมื่อแยกเป็นรายภาค พบว่า ภาคที่มีการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ ภาคกลาง มีเพียงร้อยละ 22.0 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) จากสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตบริการสุขภาพ เขต 6 ปี พ.ศ. 2557 พบว่า ประชาชนกลุ่มวัยทำงานออกกำลังกาย เพียงร้อยละ 46.6 โดยใช้เวลาครั้งละ 20 นาที ขึ้นไป ร้อยละ 63.5 (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2557) และข้อมูลรายงานประจำปี พ.ศ. 2558 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา สรุปปัญหาสุขภาพตามกลุ่มวัยทำงาน พบว่า ประชาชนกลุ่มวัยทำงานมีปัญหาสุขภาพภาวะอ้วนลงพุง มีปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมสุขภาพเสี่ยงต่อการเกิด โรคเรื้อรัง และขาดการออกกำลังกาย (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา, 2558)

การออกกำลังกายของประชาชนในตำบลแสนภูคาช ซึ่งมีสถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ สนามกีฬาโรงเรียนวัดแสนภูคาช ลานวัด บริเวณรอบบ่อประปา และสนามกีฬาหมู่บ้านเอื้ออาทร โดยเทศบาลตำบลแสนภูคาชมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย (เดินแอโรบิก) บริเวณลานวัดแสนภูคาชเป็นประจำทุกปี พบว่า ประชาชนที่มาเดินแอโรบิกมีจำนวนไม่มากนัก เป็นสมาชิกกลุ่มเดิมที่มาออกกำลังกาย

การไม่ออกกำลังกายของประชาชน พบว่า ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย ทำงานที่ต้องใช้แรงงานอยู่แล้วจึงไม่ออกกำลังกาย และหาสถานที่หรืออุปกรณ์กีฬาสำหรับออกกำลังกายไม่ได้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) โดยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย แบ่งเป็น ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม คือ ครอบครัว การเข้าถึงสถานที่หรือบริการ สภาพแวดล้อม สิ่งเร้า/ สิ่งกระตุ้นทันที

ต่อพฤติกรรมที่ควร และผลที่ได้จากการเคลื่อนไหวระยะแรก (สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมธานนท์, พนิดา ดามาพงษ์ และวิสูตรกองจินดา, 2548) วิธีการที่จะส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งแบ่งแนวทางในการส่งเสริมที่ ตัวบุคคล การส่งเสริมโดยใช้บุคลากรทางการแพทย์ การส่งเสริมในที่ทำงาน และการส่งเสริม โดยการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ซึ่งการออกกำลังกาย ถือเป็น พฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นต้องมีกระบวนการเข้าถึงปัจจัยหลักที่มีผลต่อการออกกำลังกาย เพื่อให้ การออกกำลังกาย เกิดเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืน ซึ่งวิธีการที่ส่งเสริมถือเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่กระตุ้นให้ ประชาชนออกกำลังกาย (วิศาล คันธรัตน์กุล, 2546)

ผู้ศึกษาซึ่งปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยแรงจูงใจ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนอายุ 25-59 ปี ในเขตเทศบาลตำบลแสน ภูดาช เพราะเป็นวัยที่มีการออกกำลังกายน้อยที่สุด และอัตราการออกกำลังกายของกลุ่มนี้จะต่ำกว่า ผู้ที่ไม่ได้ทำงาน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) โดยนำผลการวิจัยเป็นแนวทางในการใช้แรงจูงใจ กับประชาชนในการวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรค ที่สามารถป้องกันด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาปัจจัยแรงจูงใจของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูดาช จังหวัดฉะเชิงเทรา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูดาช

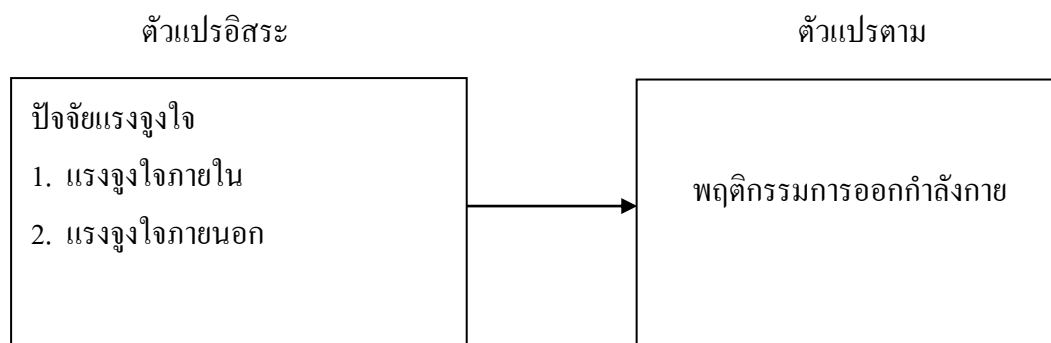
จังหวัดฉะเชิงเทรา

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูดาช จังหวัดฉะเชิงเทรา

สมมติฐานของการศึกษา

ปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์และมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ ประชาชนในเชิงบวก

กรอบแนวคิดในการศึกษา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. การศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์และมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งนำมาเป็นแนวทางการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่
2. เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้ต้องการศึกษาปัจจัยแรงจูงใจที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายซึ่งรวมการออกกำลังกายไว้ด้วยและการออกกำลังกายแบบใดก็ได้ เน้นที่การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มีอายุ 25-59 ปี ซึ่งมีช่วงเวลากการออกกำลังกายจำกัด ที่เป็นสมาชิกในครัวเรือนเพียงหนึ่งคน โดยเฉพาะตัวบุคคลอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนภูดาษ จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

ข้อจำกัดของการศึกษา

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่มีอายุ 25-59 ปี ที่เป็นสมาชิกในครัวเรือน เพียงหนึ่งคนที่สมัครใจตอบเป็นกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์ ไม่สามารถแยกความหมายระหว่างแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกได้ เมื่อเก็บข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์บางคนอาจตอบเพราะความเกรงใจ และการวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ไม่ได้เป็นเหตุเป็นผลกัน เพียงบอกแก่สัมพันธ์เท่านั้น อาจจะเกี่ยวข้องกันก็ได้

นิยามศัพท์เฉพาะ

ประชาชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 25-59 ปี ที่เป็นสมาชิกในครัวเรือน สมัครใจให้สัมภาษณ์ ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนภูคาย จังหวัดฉะเชิงเทรา

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยทำติดต่อกันครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที วันละ 1 ครั้ง และทุกสัปดาห์ไม่น้อยกว่า 3 วัน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ ความนาน และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย

ปัจจัยแรงจูงใจ หมายถึง ความเชื่อ ความรู้สึกว่า สาเหตุหรือเหตุผลที่เกิดจากภายในตัวบุคคล และที่เกิดจากภายนอกทำให้ออกกำลังกาย

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย หมายถึง สาเหตุหรือเหตุผลที่ทำให้ออกกำลังกาย

แรงจูงใจภายใน หมายถึง สาเหตุหรือเหตุผลที่เกิดจากภายในตัวบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จึงทำให้ออกกำลังกาย

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สาเหตุหรือเหตุผลที่เกิดจากภายนอกไม่ใช่จากภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากตัวแบบ อุปกรณ์ การรณรงค์ จึงทำให้ออกกำลังกาย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ศึกษาได้มุ่งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการวิจัยเรื่อง ปัจจัย แรงจูงใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูคา จังหวัด ฉะเชิงเทรา จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้

1. สุขภาพของประชาชน
2. การส่งเสริมสุขภาพ
3. บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของเทศบาล
4. แนวคิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
6. แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุขภาพของประชาชน

1. ความหมายสุขภาพ องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมาย สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะ ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ไม่ใช่เพียงปราศจากโรค และความพิการเท่านั้น (World Health Organization, 1986 อ้างใน อภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินทร์ กลัมพากร, สุนีย์ ละกำป็น และขวัญใจ อำนาจสัตย์ชื่อ, 2555)

สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (ธรรมนุญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ, 2552)

สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ สมดุลต่อการปรับตัวของมนุษย์ทางด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สติปัญญาและสังคม ทำให้สามารถทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมและชุมชนได้ตามที่ประสงค์ (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554)

สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ปราศจากโรคและความพิการ สามารถใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมและชุมชนได้อย่าง ปกติสุข

2. องค์ประกอบของสุขภาพ สุขภาพประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่มีผลต่อกัน เนื่องจาก สุขภาพ คือ สุขภาวะ ซึ่งมีลักษณะเป็นพลวัตและไม่คงที่ ภาวะสุขภาพของบุคคลที่ดำรงอยู่ใน

ปัจจุบันอาจแตกต่างกันไปจากในอดีต และอาจไม่คงสภาพอย่างที่เป็นอยู่ขณะนี้ในอนาคต การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์และแข็งแรงอยู่เสมอ จะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีทั้งปัจจุบันและในอนาคต (พิสมัย หอมจำปา, 2549)

2.1 สุขภาพทางกาย มีความหมายครอบคลุมไปถึงด้านต่าง ๆ ของสุขภาพที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ความแข็งแรงไม่เจ็บป่วย และประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่เป็นลักษณะทางกายภาพ การที่จะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ บุคคลจึงต้องรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แสวงหาความรู้ด้านสุขภาพเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค หมั่นดูแลรักษาสุขภาพ

2.2 สุขภาพทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ และจดจำความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างไม่มีข้อขัดแย้งในจิตใจ ภาวะสุขภาพจิตดีหมายถึง ความสามารถในการเปิดตนเองในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ยอมรับความคิดใหม่ สามารถอดทนต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างได้

2.3 สุขภาพทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมความรู้สึกเพื่อแสดงออกในทางที่เหมาะสม ซึ่งคนที่มีภาวะสุขภาพอารมณ์ดีจะสนุกกับชีวิตและมองความลำบากหรือยุ่งยากเป็นความท้าทาย สามารถเข้าใจและจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน

2.4 สุขภาพทางปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม

2.5 สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากความสงบสุขทางจิตขั้นสูงจากการเข้าถึงศาสนธรรมต่าง ๆ การทำความดี และการลดความเห็นแก่ตัว ไม่ตกอยู่ในความโลภ ความโกรธ และความหลง

3. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ สุขภาพเกี่ยวข้องกับทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล สาเหตุของโรคหรือความเจ็บป่วยต่อภาวะสุขภาพ (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554) ดังนี้

3.1 ด้านโครงสร้างทางชีววิทยา คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพที่เกิดจากองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตภายในเฉพาะแต่ละบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ พันธุกรรม และระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ซึ่งปัจจัยจะแตกต่างกันไป เช่น อายุ มีผลต่อความเจ็บป่วยโรคเบาหวานที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

3.2 ด้านโครงสร้างทางกายภาพและสิ่งแวดล้อม คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจากการสัมผัสของร่างกายต่อสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น สภาพอากาศ ฝุ่นละออง แสง เสียง ระบบสุขาภิบาล

ที่อยู่อาศัยและขณะมุดฝอย หรือการสัมผัสของสุขภาพต่อสิ่งที่มีชีวิต เช่น เชื้อโรค พาหะนำโรค ยุง แมลง ซึ่งถ้าไม่สมดุลก็จะกลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น มลพิษทางอากาศ ทางการจราจร และทางน้ำ

3.3 ด้านจิตใจและความคิด คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจากสภาพความคิด จิตใจและอารมณ์ ซึ่งเกิดได้จากปัจจัยภายใน เช่น ความซึมเศร้า การให้คุณค่ากับตนเองและเกิดจาก ปัจจัยภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อมภายนอกมากระทบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและทาง อารมณ์

3.4 ด้านสังคม คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ โครงสร้าง วัฒนธรรม การศึกษา รายได้ ความยากจน อาชีพ สถานภาพการสมรส การเมือง เศรษฐกิจ ความเสมอภาคทางสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้สัมพันธ์กับการเจ็บป่วยหรือภาวะสุขภาพ เบี่ยงเบนได้

3.5 ด้านระบบบริการสุขภาพ คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพที่เกิดจากระบบ บริการสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย จำนวนและสถานที่ตั้งของสถานบริการสุขภาพ บริหารจัดการด้าน สุขภาพ บุคลากรด้านสุขภาพ คุณภาพบริการ โดยพิจารณาจากความเพียงพอของประเภทและ จำนวนของสถานบริการสุขภาพ การเข้าถึงและสามารถจ่ายค่าบริการได้ ตรงกับความต้องการ มีคุณภาพและได้รับความพึงพอใจกับการบริการสุขภาพนั้น

3.6 ด้านพฤติกรรม คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพที่เกิดจากการปฏิบัติการกิจใน การดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมทาง เพศ พฤติกรรมในการใช้สารเสพติด พฤติกรรมการป้องกันอันตราย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีทั้งด้าน การส่งเสริมสุขภาพและการทำลายภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมนี้เป็นอิทธิพลสำคัญที่สุดในปัจจุบัน ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และเป็นเป้าหมายสำคัญของทางสาธารณสุขที่ให้ความสำคัญและพยายาม หาวิธีในการปรับพฤติกรรมเพื่อให้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น

4. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ แบบแผนการดำเนินชีวิตและการบริโภค ภาวะการบีบคั้น ทางเศรษฐกิจและสังคม การขยายตัวของสังคมเมืองที่มีสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อสุขภาพ ไม่ ปลอดภัย ทั้งที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน สถาบันครอบครัวอ่อนแอและการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสม กระแสค่านิยมการบริโภคแบบวัตถุนิยม บริโภคนิยม ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คุณภาพชีวิตและ สุขภาพเสื่อมลง

4.1 ภัยคุกคามต่อสุขภาพจากพฤติกรรมเสี่ยง โรคที่เกิดจากพฤติกรรมมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นับเป็นสาเหตุอันดับต้นของการป่วยและตายของประชากรในปี พ.ศ. 2551 อัตราการป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง มีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้น คาดการณ์ว่าทั่ว

ประเทศจะมีคนป่วยด้วยโรคเบาหวานประมาณกว่า 3 ล้านคนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ผู้ป่วยกว่าร้อยละ 50 ยังไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคและไม่ได้รับการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสม จึงมีความเสี่ยงให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนได้ ความเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ เช่น การบริโภคที่ไม่เหมาะสม การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ความเครียดและการขาดการออกกำลังกาย

4.2 ความเสี่ยงจากการบริโภค แบบแผนการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้คนไทยต้องเสียชีวิตจากโรคอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้องเหมาะสม การบริโภคน้ำตาลเกินความจำเป็นส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ อาทิ ปัญหาฟันผุ โรคอ้วนซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อีกทั้งความปลอดภัยของอาหารยังเป็นปัญหาโดยเฉพาะการใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงที่ใช้ในการเกษตรมากที่สุด การใช้ที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม นอกจากจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการได้รับสารเคมีซึ่งเป็นสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นการสร้างความเข้มแข็งของนโยบายอาหารปลอดภัย (Food Safety) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมจึงมีความจำเป็นอย่างมาก

4.3 การขาดการออกกำลังกาย สถานการณ์การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของคนไทยดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงอยู่ในอัตราที่ต่ำเพียงร้อยละ 34.7 ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ การที่เยาวชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ปัญหาโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพ.

ในประเทศไทย คำว่าการส่งเสริมสุขภาพเดิมมักจะหมายถึงการบริการด้านส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนโดยบุคลากรสาธารณสุข (Health promotion intervention) อันได้แก่ งานอนามัยแม่เด็ก งานอนามัยโรงเรียน งานโภชนาการ งานวางแผนครอบครัว งานสุขศึกษา งานอนามัยชุมชน แต่ปัจจุบันการส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพได้ขยายขอบเขตความหมายกว้างออกไปถึงการเป็นกลยุทธ์ด้านสุขภาพที่เรียกว่า กลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพ ตามแนวคิด “สร้าง (สุขภาพ) นำซ่อม (สุขภาพ)” ที่มุ่งเน้นอย่างน้อย 5 เรื่อง คือ การสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและการปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นผลจากกฎบัตรออกตาวา (Ottawa charter) ที่ประกาศเมื่อปี พ.ศ. 2529 การส่งเสริมสุขภาพที่มาจากคำว่า Health Promotion มีความหมาย 2 ลักษณะ ลักษณะแรกคือการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุขให้ประชาชนทั่วไปที่ไม่เป็นโรคมียุทธศาสตร์สุขภาพแข็งแรง เช่น การให้สุขศึกษาให้คน

ทั่วไปมีความรู้ในการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การสุขภาพบาลสิ่งแวดล้อม ลักษณะที่ 2 คือกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อทำให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมปัจจัย กำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งในคนปกติทั่วไปและผู้เจ็บป่วย ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้สับสนจึงใช้คำว่า “สร้างเสริมสุขภาพ” (ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, จิรบุรณ โทสงวน และ หทัยชนก สุมาลี, 2553)

1. ความหมายการส่งเสริมสุขภาพ ตามกฎบัตรออกตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และพัฒนาสุขภาพของตนเอง (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2541)

องค์การอนามัยโลก (1986) ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการที่ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพให้บรรลุถึงความสมบูรณ์จิตใจ สังคม กลุ่มชุมชน และบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความอยากได้ ความต้องการและการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ (ยูคี รอดจากภัย, 2555)

2. แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ความหมายการสร้างเสริมสุขภาพ ตามกฎบัตรออกตาวา ได้ให้ความหมายของคำว่า การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถเพิ่มการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น (World Health Organization, 2009 อังนิน อภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินทร กลัมพากร, สุนีย์ ละกะปิ่น และขวัญใจ อำนางสัตย์เชื้อ, 2555)

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพะทางกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552)

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การสุขภาพและพัฒนาให้ดีขึ้นทั้งคนปกติทั่วไปและคนเจ็บป่วย ซึ่งคล้ายกับการสร้างโดยตนเองขึ้นใหม่และการเสริมเพิ่มขึ้นจากคนอื่น (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554)

สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการที่ส่งเสริมและสนับสนุน พฤติกรรมบุคคล การจัดการสิ่งแวดล้อม และสภาพแวดล้อม ที่ทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการควบคุม และพัฒนาสุขภาพ คุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมให้ดีขึ้น

3. กลวิธีในการสร้างเสริมสุขภาพ กลวิธีเป็นแนวทางหรือวิธีทำงาน โดยใช้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554) ดังนี้

3.1 การทำงานแบบหุ้นส่วนหรือแบบภาคี หมายถึง การทำงานด้วยความสัมพันธ์อันดีมีความเป็นมิตรระหว่างบุคคล 2 คนหรือองค์กรสองฝ่าย ในการร่วมกันคิด ร่วมกันทำและประสานประโยชน์ และร่วมกันดูแลและส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถใช้ได้กับการดูแลสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน การทำงานแบบหุ้นส่วนนี้อาจใช้ได้หลายองค์กร เช่น โรงเรียน องค์กรทางด้านสุขภาพ และสถาบันการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน

3.2 การพัฒนาพลังอำนาจหรือการพัฒนาศักยภาพ เป็นกระบวนการส่งเสริมการพัฒนาเพื่อสร้างเสริมความสามารถของบุคคล ครอบครัวหรือชุมชน ในการตอบสนองความต้องการและการแก้ไขปัญหาของตน โดยใช้ทรัพยากรที่จำเป็นและนำข้อดีของตนเองที่มีอยู่มาใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ สามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความเป็นอยู่ของตนเองได้

3.3 การสร้างการมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้บุคคล ครอบครัวและประชาชนในชุมชนเห็นคุณค่าของการพัฒนาตามโครงการ เพราะการมีส่วนร่วมทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ โดยเริ่มตั้งแต่การกำหนดความต้องการ กำหนดแผน ร่วมในการดำเนินการ การรับผลประโยชน์ และร่วมประเมินผลของการปฏิบัติหรือของโครงการ ดังนี้

3.3.1 การมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการและปัญหา เป็นขั้นตอนสำคัญ เพราะบุคคล ครอบครัวและชุมชนเผชิญอยู่กับปัญหาสุขภาพที่แท้จริงของปัญหา การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และกำหนดแผน กิจกรรมดำเนินการต่อไป

3.3.2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินการปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่บุคคล ครอบครัวและชุมชน ต้องฝึกประสบการณ์คิดกำหนดแผนการและร่วมดำเนินงานด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขให้คำปรึกษา ประสานงานชักชวนให้เกิดความร่วมมือแรงร่วมใจกันที่จะดำเนินงานไปสู่จุดหมาย

3.3.3 การมีส่วนร่วมการรับผลประโยชน์ของการปฏิบัติหรือของโครงการ เพื่อให้ประชาชนทราบว่าสิ่งที่ตนได้ลงทุนลงแรงไปตั้งแต่เริ่มคิด ลงมือปฏิบัติและเห็นผลงานออกมาเป็นของตนเอง เมื่อมีผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นก็สามารถรับ ได้อย่างภาคภูมิใจและรู้สึกเป็นเจ้าของ

3.3.4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผลการปฏิบัติหรือประเมินโครงการ เป็นขั้นตอนเพื่อให้บุคคล ครอบครัวและประชาชน เห็นคุณค่าของการพัฒนาการของโครงการ โดยใช้วิธีการประเมินอย่างเข้าใจง่าย ๆ แต่มีหลักเกณฑ์

บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของเทศบาล

กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพ (ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, จิรบุรณ โตสงวน และหทัยชนก สุมาลี, 2553) ดังนี้

พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 ส่งผลต่อการขยายบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพชัดเจน คือ เน้นหนักไปในเชิงการจัดการสิ่งแวดล้อมพื้นฐาน คือ การรักษาความสะอาดของถนน ทางน้ำ ทางเดิน และที่สาธารณะ รวมทั้งกำจัดมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล ตลอดจนการป้องกันโรคและระงับโรคติดต่อ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ได้ รับรองสิทธิบุคคลในการรับบริการสาธารณสุขและสวัสดิการจากรัฐ รับรองสิทธิของบุคคลในการได้รับข้อมูลข่าวสาร โครงการหรือกิจกรรมใดที่อาจมีผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต รับรองสิทธิชุมชนในการคุ้มครองอันตรายต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม กำหนดแนวนโยบายด้านการสาธารณสุขที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืนของประชาชน และให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจหน้าที่โดยทั่วไปในการดูแลและจัดทำบริการสาธารณสุขเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่น

พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 กำหนดให้เทศบาล เมืองพัทยา และ อบต. มีอำนาจหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณสุข เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง 31 รายการ ซึ่งรวมถึง ข้อ 19 การสาธารณสุข การอนามัยครอบครัว และการรักษาพยาบาล ตามมาตรา 16

พระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496 รวมทั้งแก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 50-57 กำหนดหน้าที่เทศบาลที่เกี่ยวกับสาธารณสุข มาตรา 50 กำหนดหน้าที่ของเทศบาลตำบลที่ต้องทำ คือ “ป้องกันและระงับโรคติดต่อ” และมาตรา 50 เทศบาลตำบลอาจ “ให้มีและบำรุงสถานที่ทำการพิทักษ์รักษาคนเจ็บไข้”

แนวคิดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ความหมายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีผู้ให้ความหมายการออกกำลังกายหลายแนวคิด ดังนี้

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผน มีแบบแผน โดยเป็นกิจกรรมที่เป็นการกระทำซ้ำ ๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555)

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรืออดิการการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น (ยกเว้น การออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555)

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อเพิ่มความฟิตของร่างกายโดยรวม เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การปั่นจักรยาน ฯลฯ และการวางแผนที่กล่าวถึงนี้จะมีรายละเอียด เช่น ระยะเวลา ความหนัก และความถี่ ของการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายมีความฟิตมากขึ้น แผนการออกกำลังกายในส่วนของระยะเวลา ความหนัก และความถี่ ก็สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม เพื่อส่งผลให้เพิ่มความฟิตที่มากขึ้น และสุขภาพที่ดีขึ้นเช่นกัน (ภาสกร วัชรธาดา, 2555)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจ ระบบหมุนเวียนโลหิต และปอดแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายวิธีนี้คือการออกกำลังกายอะไรก็ได้ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานพอสมควร ด้วยความหนักและต้องออกกำลังกายบ่อยพอ (พินิจ กุลละวณิชย์, 2544)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวและออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการและวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพในแต่ละด้านที่ต้องการ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2553)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งต้องออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานตั้งแต่ 700-2000 cal ควรจัดกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว แขน เพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-60 นาที ซึ่งถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลาสั้นๆ แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลาเพิ่มขึ้น (สืบสาย บุญวิโรต, 2541)

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรม ได้แก่ การเดิน การวิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-60 นาที โดยเป็นการกระทำซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ เพื่อส่งผลให้เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย และสุขภาพที่ดีขึ้น

2. หลักการออกกำลังกาย โดยใน 1 สัปดาห์ ควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายตามความเหมาะสม

2.1 หลักสำคัญในการออกกำลังกาย ที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย ควรยึดหลัก FITT (วีรวัฒน์ คำแสงพันธ์, 2557) ดังนี้

2.1.1 ความถี่ หรือ ความบ่อย (Frequency = F) การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายควรอย่างน้อย 3-5 วัน/ สัปดาห์ และอย่างมาก 6 วัน/ สัปดาห์ โดยให้ร่างกายได้พักเพื่อจะได้กลับสู่สภาวะปกติ การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในด้านสมรรถภาพทางกายและการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ ปอด ทำให้ร่างกายสมบูรณ์

2.1.2 ความหนัก (Intensity = I) ความหนักหรือความเหนื่อย จะใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเป็นตัวบ่งชี้ การออกกำลังกายจะต้องให้หัวใจหรือชีพจรมีอัตราการเต้นอยู่ระหว่าง ร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรสูงสุด (MHR : Maximum Heart Rate = 220 – อายุ) หรือรู้จักประเมินความสามารถของตนเอง เช่น อายุ เพศ น้ำหนัก โรคประจำตัว และอื่น ๆ

2.1.3 ระยะเวลา (Time = T) ระยะเวลาในการออกกำลังกาย จะต้องขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคลเวลาที่ใช้ตั้งแต่ 15-60 นาที ถ้าต้องการที่จะทำให้หัวใจแข็งแรงใช้ระยะเวลาประมาณ 10-20 นาที โดยใช้ความหนักของงานที่ระดับร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรสูงสุด ถ้าต้องการลดไขมันได้ผิวหนังหรือไขมันส่วนเกิน จะใช้ระยะเวลาประมาณ 30-45 นาที โดยใช้ความหนักของงานที่ระดับร้อยละ 60-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรสูงสุด

2.1.4 ชนิดของการออกกำลังกาย (Type = T) ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง หรือเป็นกิจกรรมที่ชอบหรือสามารถรักษาระยะเวลาด้านต่อเนื่อง ปลอดภัย และปรับเปลี่ยนระดับความหนักได้เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น เช่น เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น ส่วนการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกายที่ไม่สามารถควบคุมระดับความหนักหรืออัตราการเต้นของหัวใจได้อย่างต่อเนื่อง

2.2 องค์ประกอบพื้นฐานในการออกกำลังกาย (มนัส ยอดคำ, 2548) ดังนี้

2.2.1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) การอบอุ่นร่างกายจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ความยืดหยุ่นของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว ช่วยป้องกันการบาดเจ็บและการปวดของกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายมีข้อปฏิบัติ ดังนี้

2.2.1.1 ทำการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10-15 นาที

2.2.1.2 ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและข้อต่อสามารถทำงานได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย

2.2.1.3 ทำการอบอุ่นทั้งร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

2.2.1.4 การอบอุ่นต้องเริ่มอย่างช้าให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

2.2.2 ช่วงของการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรม (Workout/ Activity)

หลังจากทำการอบอุ่นร่างกายแล้ว ก่อนที่จะเริ่มการออกกำลังกายควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสม โดยที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระและปลอดภัย มีข้อปฏิบัติดังนี้

2.2.2.1 ปฏิบัติเป็นเวลา 30 นาทีถึง 60 นาที

2.2.2.2 ปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการที่จะพัฒนาส่วนประกอบต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจและความอ่อนตัว

2.2.2.3 ปฏิบัติตามความต้องการของแต่ละบุคคล

2.2.2.4 เลือกงานและช่วงเวลาขณะการออกกำลังกาย

2.2.2.5 สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย ให้เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบมีช่วงพัก และรักษาความหนักของงานให้คงที่

2.2.3 การคลายอุ่น (Cool-Down) หลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักการคลายอุ่นเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ ในช่วงของการคลายอุ่นมีประสิทธิภาพในการป้องกันการบาดเจ็บที่ดีกว่าในช่วงการอบอุ่นร่างกาย มีข้อปฏิบัติดังนี้

2.2.3.1 ปฏิบัติเป็นเวลา 5-10 นาทีหลังจากออกกำลังกาย

2.2.3.2 ทำให้มีการพักผ่อนตามรูปแบบการออกกำลังกาย

2.2.3.3 กิจกรรมที่ทำประกอบด้วย การเดินช้า การวิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2.2.3.4 ตรวจสอบการเต้นของชีพจรขณะร่างกายฟื้นตัว

2.3 บัญญัติ 10 ประการสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แนวทางการปฏิบัติคนที่ถูกต้อง สำหรับผู้ที่สนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (กรมอนามัย, 2553) ดังนี้

2.3.1 เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง

- 2.3.2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที
- 2.3.3 การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะให้ผลดี ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุก เต็มใจ และพึงพอใจ
- 2.3.4 การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
- 2.3.5 การฝึกออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้น จนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด
- 2.3.6 การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
- 2.3.7 เลือกกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
- 2.3.8 การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพแต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัด ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
- 2.3.9 แต่งกาย ใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
- 2.3.10 สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย คนพิการ หรือกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสอบสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

3. ประเภทของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายสามารถจำแนกประเภทออกได้หลายลักษณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจำแนกประเภทการออกกำลังกายตามลักษณะของการฝึก เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้ (ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต, 2549)

3.1 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ Adenosine Triphosphate (ATP) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทำงานเบา ๆ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก ร่างกายไม่ใช้ออกซิเจนเลย นักกีฬาเหล่านี้ได้รับการฝึกจนกระทั่งร่างกายมีความสามารถเป็นหนี้ออกซิเจนได้ดี

3.2 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้การทำงานของหัวใจ และปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วระดับปานกลาง ในระยะเวลา

อย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ ในปัจจุบันถือว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

3.3 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลาย และเกร็งใหม่ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ดันกำแพง หรือพยายามยกเก้าอี้ที่เรานั่งอยู่ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 วินาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อแข็งแรงได้

3.4 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกาย ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว หรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวข้อต่อ หรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้น หรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหาร กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3.5 การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผูกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกำลังกายแบบ ไอโซโทนิค แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง จึงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท (เจริญ กระบวนรัตน์, 2553)

4.1 การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ มุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างปอดและหัวใจให้แข็งแรงอดทนเป็นหลัก จึงเรียกโดยรวมว่า การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก หรือการออกกำลังกายประเภทที่ใช้ อากาศเป็นพลังงานในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย หากได้มีการจัดโปรแกรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ด้วยความหนักและความนานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งจะช่วย กระตุ้นและพัฒนาคุณภาพการทำงานของหัวใจ และปอดให้แข็งแรงอดทน ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายความเครียด ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา ทั้งยังช่วยให้ระบบย่อยอาหาร

ระบบขับถ่าย ระบบฮอร์โมน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เซลล์สมองและกล้ามเนื้อรวมทั้งอวัยวะตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอากาศและอาหารเพิ่มขึ้น

4.2 การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ มุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกให้แข็งแรงอดทน เพื่อช่วยรองรับแรงกระแทก น้ำหนักตัว และช่วยชะลอหรือป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูก รวมทั้งระบบโครงสร้างร่างกาย ก่อนวัยอันควร เป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทที่ไม่ได้ใช้อากาศเป็นพลังงานในขณะที่กำลังออกแรงเคลื่อนไหว จึงเรียกการออกกำลังกายประเภทนี้ว่า การออกกำลังกายแบบ แอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักตัว การฝึกยกน้ำหนัก การวิ่งเร็ว การกระโดด เตะ พุ่ง นอกจากช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ยังจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาเซลล์ประสาทที่ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มขนาดหรือมวลกล้ามเนื้อและมวลกระดูกให้มีความหนาแน่นเพิ่มขึ้น รวมทั้งเสริมสร้างเอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อให้มีความหนาเหนียว แข็งแรงและยืดหยุ่นตัวเพิ่มขึ้น และยังช่วยป้องกันและลดปัญหาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดตามข้อต่อ ตลอดจนภาวะ โรคกระดูกบาง กระดูกพรุนในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้เข้าสู่วัยทอง ที่สำคัญการออกกำลังกายประเภทนี้ยังช่วยรักษาสภาพและชะลอการเสื่อมสภาพของอวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

4.3 การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ วัตถุประสงค์หลัก คือ ต้องการเพิ่มระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถได้ด้วยความสะดวกคล่องตัว ใช้แรงน้อย ช่วยลดแรงต้านทานภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ การเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ยังช่วยสนับสนุนให้การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย สามารถกระทำได้อย่างสะดวก เบาแรง และคล่องตัวมากยิ่งขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดียิ่งขึ้น ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อพร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำงานประเภทที่ต้องใช้กำลัง ความแข็งแรง ความเร็วหรือความคล่องแคล่วว่องไวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4.4 ประโยชน์ทางสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นประจำ มีประโยชน์ทั้งต่อสมรรถภาพและสุขภาพะ แล้วยังทำให้รูปร่างดี ดูดี ยังทำให้คุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนยาว โดยปรับปรุงและสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และหัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหาร ช่วยให้ระบบการป้องกันโรคมะเร็งมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

ลดความเสี่ยงและลดอัตราการตายจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันเลือดสูงและมะเร็ง ช่วยป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน ลดระดับไขมันในเส้นเลือด ลดอาการปวดหลังเรื้อรัง รักษาสภาพในการทำงานของร่างกายเหมาะสมแต่ละอายุ อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นและแก่ช้าลง ระบบขับถ่ายและมีสมรรถภาพทางเพศที่ดี

4.5 ประโยชน์ทางร่างกาย ช่วยให้ร่างกายนำไขมันมาใช้ เพิ่มความหนาแน่นของกระดูกเพิ่มมากขึ้น รักษาทรงตัวและทำให้สัดส่วนรูปร่างดีขึ้น การทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง รักษาและพัฒนาความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ เพิ่มปริมาณมวลเนื้อในร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสม

4.6 ประโยชน์ทางจิตใจ กล้ามเนื้อออก รูปร่างดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตัวเองในการเข้าสังคม พัฒนาทักษะการเข้าสังคมและมีสังคมใหม่ มีพลังงานสำรอง กระตือรือร้นและกระฉับกระเฉงในการดำเนินชีวิต มีความมุ่งมั่นและมีวินัยในตัวเอง สามารถวางแผนและออกกำลังกายตามที่กำหนด ลดความเครียดทางจิตใจและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ นอนหลับสนิทและนานขึ้น

4.7 ประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ ประหยัดค่ารักษาพยาบาลทั้งส่วนบุคคลและของประเทศชาติ เพิ่มความสามารถในการทำงานและเพิ่มผลผลิตของการทำงาน (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541)

4.8 ประโยชน์ทางด้านสติปัญญา นอกจากการออกกำลังกายมีผลต่อด้านจิตใจแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถใจการแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้ และสามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

4.9 ประโยชน์ทางด้านสังคม การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี (มนัส ยอดคำ, 2548)

5. ข้อควรระวังของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอาจให้โทษได้ ถ้าออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ซึ่งโทษของการออกกำลังกายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ (สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมธานนท์, พนิดา คามาพงศ์ และวิสูตร กองจินดา, 2548) เช่น

5.1 ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอายุ ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตเดินเร็ว ๆ แทนการเล่นเทนนิส แบดมินตัน เพราะการเล่นเทนนิส เป็นการออกกำลังกายแบบวิ่งบ้าง หยุดบ้างไม่ต่อเนื่องเพียงพอที่จะมีประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ และไม่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ เท่ากับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำต่อเนื่อง

5.2 ออกกำลังกายผิดเวลา เวลาร้อนจัดเกินไปอาจไม่สบายได้ หรือหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ อาจเป็นโรคหัวใจได้ เพราะหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ ร่างกายต้องการเลือดไปเลี้ยงกระเพาะอาหารและลำไส้มาก หากออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายต้องการเลือดไปที่กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย จึงอาจทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจน้อยลง ทำให้เกิดอาการโรคหัวใจได้

5.3 ออกกำลังกายเวลาไม่สบาย เมื่อมีอาการท้องเสียไม่ควรออกกำลังกาย เพราะร่างกายขาดน้ำหรือเกลือแร่ ทำให้อ่อนเพลีย อาจเป็นลม เป็นตะคริว หรือโรคหัวใจได้ เวลาเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้ หรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบได้ หากไม่สบาย ไม่ว่าจะด้วยอาการใด ๆ ควรยกเว้นการออกกำลังกายไว้ก่อน

5.4 ออกกำลังกายโดยไม่อบอุ่นร่างกายก่อน โดยปกติแล้วก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งการอบอุ่นร่างกายหรือยืดเส้นก่อน จะช่วยทำให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ และช่วยทำให้อาการเมื่อยล้าหายได้เร็วขึ้นหลังจากออกกำลังกาย

5.5 การใช้อุปกรณ์กีฬาไม่เหมาะสม เช่น รองเท้า ไม้เทนนิสที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

5.6 การออกกำลังกายมากเกินไป จะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น ต้องทำแต่พอดี เช่น ถ้าจะวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่ง 20 นาที ไม่จำเป็นต้องวิ่งถึง 60 นาทีต่อครั้ง

6. สถานการณ์การออกกำลังกาย จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ดังนี้

6.1 ลักษณะของประชากรที่ออกกำลังกาย สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555) พบว่าประชากรที่มีอายุ 11 ปี ขึ้นไป มีผู้ที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 26.1 โดยมีผู้ชายมีอัตราสูงกว่าผู้หญิงเล็กน้อย ร้อยละ 51.1 และ 48.9 ตามลำดับ ผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าผู้อยู่ในเขตเทศบาล ร้อยละ 60.2 และ 39.8 ตามลำดับ โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้ที่ออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 31.6 รองลงมาภาคเหนือ และภาคกลาง ร้อยละ 20.4 และร้อยละ 20.1 ตามลำดับ ความถี่ในการออกกำลังกายของประชาชนต่อเดือน 11-20 วัน ร้อยละ 38.7 รองลงมา 3-10 วัน ร้อยละ 31.7 และ 21-30 วัน ร้อยละ 25.7 ตามลำดับ ระยะเวลาที่ใช้ครั้งละ 31-60 นาที ร้อยละ 36.6 รองลงมาครั้งละ 21-30 นาที และเหตุผลที่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ใน 4 ของผู้ออกกำลังกาย ร้อยละ 74.6 เพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนเหตุผลอื่น ๆ ร้อยละ 23.6 คือ เล่นเพราะมีคอนชว่น เล่นเพราะมีปัญหาสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนัก

6.2 ช่วงวัยของประชาชนที่ออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบอัตราการออกกำลังกายในแต่ละวัยต่อจำนวนประชาชนทั้งสิ้นในวัยนั้น พบว่าวัยเด็กมีอัตราการออกกำลังกายสูงสุด

ร้อยละ 60.1 รองลงมาวัยเยาวชนร้อยละ 40.0 วัยสูงอายุร้อยละ 23.6 และต่ำสุด คือ วัยทำงาน ร้อยละ 19.0

6.3 ภาวะการทำงานของประชาชนที่ออกกำลังกาย ภาวะการทำงานของประชาชนที่ออกกำลังกาย จากการสำรวจประชาชนที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไป จำนวน 53.8 ล้านคน เป็นผู้ที่ออกกำลังกายทั้งสิ้น 12.7 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ทำงาน 7.3 ล้านคน ไม่ได้ทำงาน 5.4 ล้านคน เป็นร้อยละ 57.3 และ 42.7 ของจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย ตามลำดับ เมื่อพิจารณาผู้ที่ออกกำลังกายตามภาวะการทำงาน พบว่า อัตราการออกกำลังกายของกลุ่มผู้ที่ทำงานต่ำกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่ได้ทำงาน ร้อยละ 18.2 และ 36.7 ตามลำดับ

6.4 เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย จากการสำรวจถึงเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายระหว่างเขตการปกครอง พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายของในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่ไม่มีเวลามากกว่าผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 50.1 และ 34.8 ตามลำดับ ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลที่ไม่ออกกำลังกาย เพราะทำงานที่ต้องใช้แรงงานซึ่งสูงกว่าผู้อยู่ในเขตเทศบาลถึง 2 เท่า ร้อยละ 30.2 และ 14.5 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาถึงเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายตามภาค พบว่า ทุกภาคส่วนใหญ่ไม่มีเวลา

7. เครื่องมือรวบรวมข้อมูลการออกกำลังกาย วรณี เจิมสุรวงศ์ (2547) พัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (อีเอ็มไอ-2) ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือทางด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬาประเภทหนึ่งที่ใช้ในการศึกษา วิจัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ และเป็นข้อมูลในการนำไปประยุกต์ และพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาและประชาชนทั่วไป แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Exercise Motivation Inventory: EMI) เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการประเมินแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการเข้าร่วมหรือเลือกกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป ซึ่งประกอบด้วย 44 ข้อ แบ่งเป็นสาเหตุของแรงจูงใจ 12 ด้าน คือ การจัดการความตึงเครียด ความกระปรี้กระเปร่า ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความท้าทาย เป็นที่รู้จักของสังคม การได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน การแข่งขัน ปัญหาด้านสุขภาพ การป้องกันการเจ็บป่วย การมีสุขภาพที่ดี การจัดการด้านน้ำหนักและรูปร่าง EMI ถูกพัฒนาขึ้นตามหลักทฤษฎี การตัดสินใจของตนเอง (Self-determination theory) ของดีซี และ ไรห์อัน ซึ่งกล่าวถึงแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของแต่ละบุคคลนั้นมักมีเหตุผลหรือแรงจูงใจที่แตกต่างกันไป ทั้งที่เป็นปัจจัยภายใน (แรงจูงใจภายในของตนเอง) และปัจจัยภายนอก (แรงจูงใจภายนอกจากสังคม สิ่งแวดล้อม)

ต่อมาปี ค.ศ. 1997 ได้มีการปรับปรุงแบบสอบถาม EMI เพื่อให้สอดคล้องกับเหตุผลที่เป็นแรงจูงใจในการเข้าร่วมหรือเลือกกิจกรรมการเพื่อออกกำลังกาย พบว่า แรงจูงใจและเหตุผลเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา มีดังนี้

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ต้องการมีรูปร่างสวยงาม รักษาทรุดทรง
2. สาเหตุด้านสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
3. สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่ ต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับ
4. สาเหตุทางการแพทย์ ต้องการป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
5. สาเหตุทางจิตใจ ชอบความสนุกสนานร่าเริง ชอบความสนุกตื่นเต้นและท้าทายในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน

โดยเพิ่มปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจอีก 2 ด้าน คือ ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกาย (ความแข็งแรง/ อดทนของร่างกาย และความคล่องตัว) และปัจจัยด้านที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (ปัญหาด้านสุขภาพ การป้องกันการเจ็บป่วย และการมีสุขภาพที่ดี) และใช้ชื่อแบบสอบถามฉบับนี้ว่า “แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับที่ 2” (Exercise Motivation Inventory-2: EMI-2) (Markland & Ingledew, 1997)

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นต้องมีกระบวนการเข้าถึงปัจจัยหลักที่มีผลต่อการออกหรือไม่ออกกำลังกายของประชาชน ซึ่งต้องพิจารณาและนำไปปรับใช้กับชุมชน เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืน การศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย แบ่งได้เป็น

1. ปัจจัยส่วนบุคคล
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 อายุ
 - 1.3 ระดับการศึกษา
2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม
 - 2.1 ครอบครัว
 - 2.2 การเข้าถึงสถานที่หรือบริการ
 - 2.3 สภาพแวดล้อม
 - 2.4 ความง่ายหรือสะดวก
 - 2.5 สิ่งเร้า/ สิ่งเตือน/ สิ่งกระตุ้นทันทีต่อพฤติกรรมที่ควร
 - 2.6 ผลที่ได้จากการออกกำลังกายระยะแรก

แนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation theory)

1. ความหมายของแรงจูงใจ แรงจูงใจ (Motives) หมายถึง สภาวะของจิตที่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดความปรารถนาที่อยากเป็น อยากมี อยากได้ และกระบวนการหรือวิธีการที่กระตุ้นจนทำให้เกิดแรงจูงใจ (กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์, 2552)

แรงจูงใจ หมายถึง เหตุจูงใจที่ทำให้ความต้องการของเราได้รับความพอใจ และให้พฤติกรรมของเราบรรลุเป้าหมาย โดยปราศจากภัยอันตราย หรือสถานการณ์ที่ไม่พอใจ (สุรพล เพชรไกร, 2554)

แรงจูงใจ หมายถึง แรงผลักดันที่เกิดจากความต้องการมากระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เพื่อไปยังจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย (ณัฐพงษ์ ชูทัย, 2558)

แรงจูงใจ หมายถึง กลไก หรือกระบวนการที่เป็นแรงขับ หรือแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมใด ๆ ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ หรือเพิ่ม ลดความเข้มแข็งและพลังของการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ (อารยา ปิยะกุล, 2554)

จากความหมายของแรงจูงใจสรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง แรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการเพื่อไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้

2. ประเภทของแรงจูงใจ แรงจูงใจสามารถจำแนกได้ 2 ประเภท (กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์, 2552)

2.1 แรงจูงใจภายใน เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากแรงกระตุ้นในตนเอง (Intrinsic) เป็นการจูงใจภายใน (Internal Motivation) และถ้าแสดงออกเป็นการกระทำก็จะเป็นการกระทำที่สนองความต้องการและความปรารถนาที่มีอยู่ในตัวตน

2.2 แรงจูงใจภายนอก เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากแรงกระตุ้นจากภายนอก (Extrinsic) เป็นการจูงใจภายนอก (External Motivation) โดยที่อาจจะมีส่วนหรือไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายใน

นักจิตวิทยาหลายท่านไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่อธิบายพฤติกรรมด้วยแรงจูงใจทางสรีระและแรงจูงใจทางจิตวิทยาโดยใช้ทฤษฎีการลดแรงขับ เพราะเชื่อว่าพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจภายใน (รังสรรค์ โฉมยา, 2548)

แรงจูงใจภายใน หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากภายในตัวบุคคล และเป็นแรงขับที่ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมจากภายนอก

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง แรงจูงใจที่ได้รับอิทธิพลจากภายนอก เช่น มาจากแรงเสริมต่าง ๆ ตั้งแต่คำชม จนถึงรางวัลเป็นสิ่งของ เงินและตัวแปรต่าง ๆ ที่มาจากบุคคลและ

ลักษณะของเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ ความคาดหวังของผู้อื่น การอ้างสาเหตุ การตั้งเป้าหมายในการทำงาน

ดาร์ณี พานทอง พาลุสุข และสุรเสกข์ พงษ์หาญยุทธ (2548) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการในการทำ การเรียนรู้หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้คนอื่นมาเกี่ยวข้อง ได้แก่

1.1 ความต้องการ (Need) เนื่องจากคนทุกคนมีความต้องการที่อยู่ภายใน อันจะทำให้เกิดแรงขับ แรงขับนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

1.2 เจตคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งช่วยกระตุ้นให้บุคคลทำในพฤติกรรมที่เหมาะสม

1.3 ความสนใจพิเศษ (Special Interest) การที่เรามีความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษ ก็จัดว่าเป็นแรงจูงใจให้เกิดความเอาใจใส่ในสิ่งนั้นมากกว่าปกติ

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคล ที่ได้รับแรงกระตุ้นมาจากภายนอกให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่

2.1 เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล คนที่มีเป้าหมายในการกระทำใด ๆ ย่อมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม

2.2 ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า คนที่มีโอกาสทราบว่าตนจะได้รับ ความก้าวหน้าอย่างไรจากการกระทำนั้น ย่อมจะเป็นแรงจูงใจให้ตั้งใจและเกิดพฤติกรรมขึ้นได้

2.3 บุคลิกภาพ ความประทับใจอันเกิดจากบุคลิกภาพ ก่อให้เกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม

2.4 เครื่องล่อใจ ที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้น เช่น การให้รางวัล อันเป็นเครื่องกระตุ้นให้อยากกระทำ การลงโทษ ซึ่งจะกระตุ้นมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง การชมเชย การติเตียน การแข่งขัน

3. ทฤษฎีแรงจูงใจ มีผู้เสนอทฤษฎีหลายทฤษฎีที่ได้อธิบายถึงพฤติกรรมอันเกิดจากแรงจูงใจ โดยแต่ละทฤษฎีเชื่อว่าแรงจูงใจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ (ดาร์ณี พานทอง พาลุสุข และสุรเสกข์ พงษ์หาญยุทธ, 2548) ดังนี้

3.1 เกิดจากความต้องการความสุขส่วนตัว คือเชื่อว่ามูลเหตุสำคัญของมนุษย์ที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ ก็เพราะต้องการที่จะหาความสุขส่วนตัวและพยายามหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด

3.2 เกิดจากสัญชาตญาณ คือความเชื่อที่ว่าคนเราจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องมีการเรียนรู้ เช่น ปฏิกริยาตอบสนองต่ออาหาร

3.3 เกิดจากการมีเหตุผล แนวคิดนี้เชื่อในเรื่องของความสามารถ ในการมีเหตุผลที่จะ ตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยคิดว่าคนเรามีความตั้งใจและความปรารถนาของมนุษย์ซึ่งจะกระตุ้น ให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น ทุกคนมีอิสระที่จะกระทำหรือตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ

3.4 เกิดจากแรงขับ เชื่อว่าพฤติกรรมและอุปนิสัยของมนุษย์เราจะมีส่วนสัมพันธ์กับ แรงขับ การที่คนเรามีความแตกต่างกันไปก็เพราะผลจากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ได้สะสมมา เป็นเวลานาน ตามระบบของการตอบสนองความต้องการของแรงขับ

แนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ นักจิตวิทยาหลายท่านได้นำเสนอแนวคิดหรือ ทฤษฎีที่อธิบายเหตุปัจจัยของพฤติกรรมของแรงจูงใจ ไว้หลากหลายตามพื้นฐานความเชื่อของแต่ละ กลุ่มนักจิตวิทยา ดังต่อไปนี้ (อารยา ปิยะกุล, 2554)

1. แนวคิดวิวัฒนาการ (The Evolutionary Approach) แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับ บทบาทของ “สัญชาตญาณ” ที่มีต่อแรงจูงใจ อธิบายว่า สัญชาตญาณเป็นรูปแบบหนึ่งทางสรีระที่ เกิดขึ้นเอง ไม่ผ่านการเรียนรู้หรือฝึกฝน ดังที่ William McDougall นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ อธิบายว่า พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้น เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ ซึ่งสอดคล้องกับ Sigmund Freud ที่ มีความเชื่อว่า พฤติกรรมต่าง ๆ มีพื้นฐานมาจากสัญชาตญาณ โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศและ ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่ทรงพลัง ด้วยแนวคิดนี้ นักจิตวิทยาจึงได้พยายามจำแนกและสร้าง รายชื่อของสัญชาตญาณต่าง ๆ เพื่อเข้าใจแรงจูงใจของพฤติกรรม แต่ปัญหาคือ ทฤษฎีเหล่านี้บอก เพียงรายชื่อของสัญชาตญาณแทนที่จะอธิบายรายละเอียดของสัญชาตญาณ ซึ่งทำให้ไม่สามารถ เข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจได้ แนวคิดนี้จึงถูกลดบทบาทลง อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับ ทฤษฎีนี้คือ การชี้ให้เห็นพฤติกรรมของมนุษย์บางพฤติกรรมว่ามาจากสัญชาตญาณ เช่น พฤติกรรม การดูแลของเด็ททารก

2. ทฤษฎีการลดแรงขับ (Drive Reduction Theory) ซึ่งอธิบายต้นเหตุของแรงจูงใจว่าเกิด จาก “แรงขับ” ซึ่งเกิดขึ้นจากความต้องการทางสรีระ ไปกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น ความต้องการ อาหาร ความต้องการน้ำ ความต้องการทางเพศ ความต้องการทางสรีระนี้จะไปจูงใจให้บุคคลกระทำ บางสิ่งเพื่อลดแรงขับ และตอบสนองความต้องการ ซึ่งเป้าหมายของการลดแรงขับนี้ คือ การเกิดสม ดุลภาพของร่างกาย เช่น การรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ด้วยการห่มห่อ และหลายครั้งที่ บุคคลกระทำการใด ๆ เพื่อรักษาความสมดุล เช่น เมื่อรู้สึกหนาวก็จะหาเสื้อผ้าหนา ๆ มาใส่เพื่อ สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย และเมื่อพฤติกรรมใด ๆ ที่สามารถลดแรงขับเนื่องด้วยความต้องการ ทางสรีระบางอย่างลงได้ ก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นเมื่อเกิดสภาวะต้องการสิ่งนั้นอีก จนพฤติกรรมนั้นกลายเป็นนิสัย

3. ทฤษฎีการกระตุ้นเร้าในระดับที่เหมาะสม (Optimum Arousal Theory) นักจิตวิทยาชื่อ Yeskes และ Dodson ได้นำเสนอกฎเกี่ยวกับระดับกระตุ้นเร้าที่เหมาะสม เรียกว่า Yerkes-Dodson Law (YD Law) ซึ่งอธิบายว่า ผลสัมฤทธิ์ของการทำงานจะดีที่สุดภายใต้ระดับการกระตุ้นเร้าปานกลาง เพราะหากถูกกระตุ้นเร้าต่ำเกินไป บุคคลก็จะรู้สึกเฉื่อยชา แต่หากกระตุ้นเร้าสูงเกินไป ก็จะไม่สามารถตั้งสมาธิที่จะทำงานให้ได้ดีเพราะจะเกิดความวิตกกังวลจนเกินควร

4. แนวคิดปัญญานิยม (The Cognitive Approach) เป็นแนวคิดที่อธิบาย แรงจูงใจ ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อว่ามีเหตุผล และตระหนักรู้ในแรงจูงใจของตนเอง ดังนั้นการอธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจ จึงเน้นปัจจัยทางปัญญาหรือการคิด (Cognitive Factors) ซึ่งนักจิตวิทยาในกลุ่มปัญญานิยมให้ความสำคัญกับ แรงจูงใจภายใน เช่น นิสิตเรียนหนักเพราะต้องการใช้ความพยายามทั้งหมดที่ตนเองทำได้ และต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต จะเห็นว่า แนวคิดนี้จะแตกต่างกับแนวคิดอื่น ๆ เพราะเน้นที่ตัวแปรของแรงจูงใจกับกระบวนการทางปัญญา ไม่ใช่สัญชาตญาณ การขาดสภาวะสมดุล หรือระดับการกระตุ้นเร้าที่เหมาะสม ดังแนวคิดอื่น ๆ

ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจในกลุ่มปัญญานิยม ได้แก่ ทฤษฎีความคาดหวังของวิกเตอร์ วรูม (Victor Vroom's Expectancy Theory) มีความเชื่อว่า การจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อว่า “พฤติกรรมนำไปสู่ผลลัพธ์” และ “ผลลัพธ์นั้นมีค่าสูงสำหรับเขา” และหากเขาเชื่อว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ ซึ่งจากความเชื่อนี้ สามารถอธิบายองค์ประกอบสำคัญของแรงจูงใจ ได้แก่

4.1 การคาดหวังว่า ถ้าพยายามแล้วจะทำได้ หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังว่า หากเขาได้กระทำหรือแสดงพฤติกรรมอย่างเต็มความสามารถแล้ว เขาจะมีโอกาสหรือมีความน่าจะเป็นที่จะประสบความสำเร็จ ซึ่งบุคคลจะพิจารณาว่า พฤติกรรมนั้นยากเกินความสามารถของตนหรือไม่ ก่อนที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ

4.2 การคาดหวังว่ากระทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ หมายถึง การที่บุคคลคาดหวังล่วงหน้าก่อนที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ว่า เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว เขาจะได้ผลลัพธ์ที่เป็นผลดีหรือผลเสียอะไรต่อตัวเขา

4.3 ค่าของผลลัพธ์ หมายถึง คุณค่าของผลลัพธ์ที่มีต่อบุคคลในการแสดงพฤติกรรมนั้นออกไป แต่ละบุคคลจะมีการรับรู้ถึงคุณค่าของผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน เช่น แพทย์บางคนให้คุณค่ากับการช่วยเหลือคนยากจน คนในชนบทที่ก่อให้เกิดความสุขใจในการทำงาน ในขณะที่แพทย์บางคนให้คุณค่ากับเงินทอง ความแตกต่างนี้ส่งผลให้แพทย์ทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมที่ต่างกัน โดยแพทย์กลุ่มแรกจะออกไปเป็นแพทย์ชนบท ในขณะที่แพทย์กลุ่มหลังก็จะไปเป็นแพทย์ในเมืองและเปิดคลินิกในเมืองใหญ่ ๆ

จากองค์ประกอบทั้งสามข้อจะพบว่า ความคาดหวังของบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขายังยิ่ง เพราะความคาดหวังนี้เป็นตัวกระตุ้น หรือตัวจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมใด ๆ ออกมา ในการนำไปใช้ ก็สามารถพัฒนาให้เกิดความคาดหวังว่า บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ (กระตุ้นให้เขาเชื่อมั่นว่าเขาทำได้) ความสำเร็จนั้นเป็นผลลัพธ์ที่ดี(กระตุ้นให้เห็นผลลัพธ์เชิงบวกที่จะได้จากการกระทำ)และเป็นผลลัพธ์ที่มีคุณค่าสูงสำหรับตัวเขาด้วย(ผลลัพธ์นั้นตอบสนองความต้องการของเขา)

5. ทฤษฎีความต้องการ (Need Theories) ทฤษฎีที่อธิบายพื้นฐานของแรงจูงใจที่มาจากความต้องการของมนุษย์มีหลายทฤษฎี รายละเอียดดังนี้

5.1 ลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Needs) ซึ่งมีความเชื่อสำคัญ คือ ความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า มีความดิ้นรน มีความสามารถ มีความต้องการ และมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง หากบุคคลได้รับอิสรภาพ และเสรีภาพก็จะพยายามพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ได้นำเสนอแนวคิดว่า มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานอยู่ 7 ขั้น โดยมนุษย์จะมีความต้องการจากระดับล่าง ไปสู่ระดับสูงขึ้น (ของ พีรามิด) นั่นคือ มนุษย์จะมีความต้องการในระดับที่สูงขึ้นก็ต่อเมื่อความต้องการในระดับต่ำกว่าได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ เช่น บุคคลจะมีความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (ความต้องการขั้นที่ 2) เมื่อความต้องการทางสรีระ (ความต้องการขั้นที่ 1) ของเขาได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ

ขั้นที่ 1 : ความต้องการทางด้านสรีระ ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน การนอนหลับ ความต้องการทางเพศ ฯลฯ

ขั้นที่ 2 : ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย เป็นความต้องการความอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัยต่อชีวิตทั้งทางสรีระและจิตใจ เช่น ความมั่นคงในอาชีพ บรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น

ขั้นที่ 3 : ความต้องการเป็นเจ้าของ และความรัก เป็นความต้องการได้รับยอมรับเป็นสมาชิกของกลุ่ม ของสังคม และการได้รับความรัก

ขั้นที่ 4 : ความต้องการได้รับการยกย่อง เป็นความต้องการได้รับการยกย่อง เป็นที่ชื่นชม ได้รับเกียรติยศ ชื่อเสียง และความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

ขั้นที่ 5 : ความต้องการรู้และเข้าใจ เป็นความต้องการที่จะรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ เป็นความปรารถนาที่จะรู้จัก และเข้าใจเพื่อก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางปัญญา

ขั้นที่ 6 : ความต้องการสุนทรียะ เป็นความต้องการเชิงสัจจะธรรม และความงาม

ขั้นที่ 7 : ความต้องการเข้าใจตนเอง เป็นความต้องการที่จะตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง ปฏิบัติตามความสามารถและสุกความสามารถ เพื่อประโยชน์ของตนเอง บุคคลอื่น และสังคม

ความต้องการในขั้นที่ 1-4 เป็นความต้องการที่เกิดจากการขาด ซึ่งเมื่อความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว แรงจูงใจจะลดลง ในขณะที่ความต้องการขั้นที่ 5-7 เป็นความต้องการความเจริญ ซึ่งความต้องการในส่วนนี้จะไม่มีวันจบสิ้น เมื่อความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะมีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น

5.2 ทฤษฎีสองปัจจัยของเฟรดเดอริค เฮอริชเบอร์ก (Frederick Herzberg's Two Factors Theory) ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติของบุคคล ซึ่งมีผลต่อการจูงใจในการทำงาน ปัจจัยสำคัญมีอยู่ 2 ปัจจัย ได้แก่

5.2.1 ปัจจัยสนับสนุน เป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลยังคงแสดงพฤติกรรมใด ๆ อยู่ ถ้าหากบุคคลได้รับปัจจัยสนับสนุนไม่เหมาะสม จะทำให้รู้สึกไม่พอใจในงาน อย่างไรก็ตามถ้าได้รับปัจจัยสนับสนุนอย่างพร้อมสมบูรณ์ก็ไม่สามารถสร้างความพอใจในงานได้ แต่ยังคงปฏิบัติงานอยู่ เพราะเป็นปัจจัยที่ป้องกันความไม่พอใจในงานเท่านั้น ไม่ใช่ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้คนทำงาน โดยมีประสิทธิภาพหรือผลผลิตมากขึ้นได้ ได้แก่ นโยบายของหน่วยงาน สภาพแวดล้อมการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน แบบการบริหารงาน เงินเดือน สวัสดิการต่าง ๆ ความมั่นคง ความปลอดภัย

5.2.2 ปัจจัยจูงใจ เป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม ทำให้การแสดงพฤติกรรมมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความพอใจในงาน ใ้ความพยายามและความสามารถทุ่มเทในการทำงานมากขึ้น ได้แก่ การประสบความสำเร็จ การได้รับการยกย่อง การได้รับผิชอบในงาน ลักษณะงานที่ท้าทาย เหมาะกับระดับความสามารถ มีโอกาสก้าวหน้าและพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น

5.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ ERG ของเคลตัน เอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Alderfer's ERG Theory) โดยอธิบายว่า มนุษย์มีความต้องการ 3 ประเภท คือ

5.3.1 ความต้องการดำรงอยู่ เป็นความต้องการที่จะต้องการที่จะต้องตอบสนอง เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการด้านร่างกายและความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับขั้นความต้องการทางสรีระและความต้องการมั่นคงปลอดภัยของมาสโลว์

5.3.2 ความต้องการความสัมพันธ์ เป็นความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองด้วยการแสดงออกของรู้สึก

5.3.3 ความต้องการที่จะเจริญงอกงาม เป็นความต้องการภายในของบุคคลที่ ต้องการความเจริญก้าวหน้า และพัฒนาศักยภาพของตน

5.4 แนวคิดของเดวิด ซี.แมคเคลแลนด์ (David C. McClelland) แนวคิดนี้มีอิทธิพลต่อ สาขาการบริหารและการจัดการมาก McClelland อธิบายแรงจูงใจของมนุษย์โดยมีพื้นฐานมาจาก งานของ Henry Murray ซึ่งแบ่งแรงจูงใจออกเป็น 3 รูปแบบด้วยกัน ดังนี้

5.4.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นแรงขับในภาวะไร้สำนึก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จถึงมาตรฐานระดับสูงสุด ด้วยความพยายามระดับดีที่สุดใน

5.4.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ เป็นแรงขับในภาวะไร้สำนึกที่เกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์อันอบอุ่น ความสัมพันธ์ที่ซิดิกลี เช่น ความเป็นเพื่อน

5.4.3 แรงจูงใจใฝ่อำนาจ เป็นแรงขับในภาวะไร้สำนึกที่เกี่ยวข้องกับการมี อิทธิพลต่อบุคคลอื่น และต้องการควบคุมผู้อื่นให้อยู่ในอำนาจของตน

6. ทฤษฎีการเสริมแรง นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่า ผลกรรมของ พฤติกรรมในอดีตเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมนั้นในอนาคต ซึ่งผลกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ ผลกรรมที่น่าพึงพอใจ และผลกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ โดยกระบวนการเกิดผลกรรม เริ่มจาก สิ่งเร้าหรือสัญญาณที่มากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมถูกกระตุ้น ก็จะเกิดการ ตอบสนอง จากนั้นบุคคลก็จะได้รับผลกรรม ซึ่งผลกรรมอาจจะเป็นผลกรรมที่น่าพึงพอใจ หรือ ผลกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ การเสริมแรง สามารถจำแนกได้ 2 ประเภท คือ การเสริมแรงทางบวก เป็นการให้สิ่งที่คุณชอบหรือต้องการ เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป้าหมายเพื่อส่งเสริม หรือเพิ่มความถี่พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น เช่น หากนิสิตตอบคำถามหรือร่วมอภิปรายในชั้นเรียน จะได้คะแนนพิเศษจากอาจารย์ ส่วนการเสริมแรงทางลบ การถอดถอนสิ่งที่คุณไม่ชอบหรือ ไม่ต้องการ เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป้าหมายเพื่อส่งเสริมหรือเพิ่มพฤติกรรมที่ พึงประสงค์นั้น เช่น หากนิสิตได้คะแนนเต็มจากการสอบกลางภาค นิสิตไม่ต้องทำรายงานเรื่อง มนุษย์สัมพันธ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธารรัตน์ แสงดาว (2553) ได้ศึกษา แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้ บริการคลาคลาสแซทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พบว่า คะแนนเฉลี่ย แยกตามตัวแปร เมื่อแยกตามเพศ แรงจูงใจภายใน โดยรวมเพศชายมีค่าเฉลี่ย 3.88 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.89 โดยรวม อยู่ในระดับมาก แยกตามอายุ แรงจูงใจภายในโดยรวมอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจภายนอกโดยรวมอยู่ในระดับมาก แยกตามรายได้ อาชีพ แรงจูงใจภายในโดยรวมอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจ

ภายนอกโดยรวมอยู่ในระดับมาก การวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงงูใจ พบว่า ระหว่างเพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างช่วงอายุของสมาชิก มีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีอายุต่ำกว่า 25 ปี และ 26-35 ปี มีแรงงูใจทุกด้านแตกต่างกับสมาชิกที่อายุสูงกว่า 35 ปีขึ้นไป ระหว่างรายได้มีความแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยสมาชิกที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท และรายได้ 30,001-40,000 บาท มีแรงงูใจภายในแตกต่างกันที่มีรายได้สูงกว่า 40,001 บาทขึ้นไป และระหว่างช่วงอาชีพ พบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน

สืบสกุล ใจสมุทร (2554) ได้ศึกษา แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน จังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงงูใจในการออกกำลังกายด้านความรักความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านชื่อเสียงและสังคม อยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน พบว่า ประชาชนชายกับหญิง และประชาชนในวัยเรียนกับวัยทำงาน ที่มาออกกำลังกายในจังหวัด สตูล ปี พ.ศ. 2553 มีแรงงูใจในการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านความรักความถนัดและความ สนใจ ด้านสุขภาพและอนามัย และด้านชื่อเสียงและสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กุลธิดา เหมมาเพชร, คมกริช เชาวน์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฎฐิ์ เทียมท่าเกิด (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.5 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000-15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.3 เคยรับรู้ข่าวสารการออก กกำลังกาย ร้อยละ 95.9 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่าส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ใน ระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.6 และด้านพฤติกรรมปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.1

ปวริศา ขอดมาลัย (2555) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงงูใจในการออกกำลังกายและ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า ผลการ เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนตามปัจจัยส่วน

บุคคล พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ยกเว้นสถานภาพสมรสและรายได้ที่ไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความบ่อย พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ยกเว้น ระดับการศึกษาที่ไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความนาน พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของอาชีพ รายได้และช่วงเวลาที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำที่ไม่แตกต่างกัน พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความหนัก พบว่า ทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น อายุ สถานภาพสมรส เวลาทำงานในอาชีพ และระยะเวลาที่ได้ออกกำลังกายมาแล้วที่ไม่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความบ่อย ความนาน และความหนักของการออกกำลังกาย พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมความบ่อย ความนานและความหนัก มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

นิยม ขวาชูช (2556) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่น พบว่าด้านปัจจัยร่วม ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ประสบการณ์หรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วงเวลาการปฏิบัติงาน โรคประจำตัว และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปัจจัยนำ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเอื้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเวลาไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหลักเลิกงาน มีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน/ หมู่บ้านและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเสริม พบว่า ตนเองเป็นบุคคลที่สำคัญในการแนะนำตนเองให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

วัฒนาพร พันธุ์อาทิตย์ (2556) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสาธารณสุขอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสาธารณสุขอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้เฉลี่ยต่อ

เดือนตำแหน่งสายงาน การตรวจสุขภาพประจำปี โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีและ การเข้าถึงสถานที่ในการออกกำลังกาย นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสาธารณสุข อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อและบุคคลต่าง ๆ การได้รับ แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัย ร่วม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ แตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่พัฒนาต่อยอดที่จะใช้แรงจูงใจใน การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

รูปแบบวิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ในลักษณะการศึกษา ณ จุดเวลา (Cross-sectional study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายที่เป็นประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ บุคคลที่เป็นสมาชิกในครัวเรือนที่มีอายุ 25-59 ปี สนใจให้สัมภาษณ์ ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนสุข จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าเป็นประชากรที่ศึกษา ดังนี้

1.1 บุคคลที่เป็นสมาชิกในครัวเรือนที่มีอายุ 25-59 ปี เพียงหนึ่งคนที่สนใจให้สัมภาษณ์

1.2 ไม่พิการ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สื่อสารภาษาไทยรู้เรื่อง สนใจ ยินดีให้ข้อมูล

1.3 อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนสุข จังหวัดฉะเชิงเทรา

2. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดจำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ด้วยสูตรของ Daniel (1995, p. 180) ดังนี้

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)}{d^2}$$

Z = ค่าสถิติมาตรฐานภายใต้โค้งปกติที่ระดับนัยสำคัญที่กำหนดในที่นี้ กำหนดให้เป็นร้อยละ 5.0 ค่า $Z = 1.96$

d = ความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่ยอมรับได้กำหนดให้มีค่าร้อยละ 5.0 (0.05)

p = สัดส่วนของบุคคลอายุ 25-60 ปี ที่มีโอกาสออกกำลังกายร้อยละ 21.6

(วรพงษ์ แซ่ภู, 2557)

แทนค่า

$$n = \frac{1.96^2 (0.22)(0.78)}{0.05^2}$$
$$= 263.69$$

ฉะนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 264 คน

3. การสุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลแสนภูคาฯ จังหวัดฉะเชิงเทรา มีโอกาสเลือกเป็นตัวอย่างและกระจายมากที่สุด ผู้ศึกษาจึงสุ่มชุมชน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และสุ่มครัวเรือนด้วยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic Sampling) ตามรายละเอียด ดังนี้

3.1 ชั้นตอนที่ 1 แบ่งครัวเรือนออกเป็น 3 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 ด้านเก่า จำนวน 1,318 ครัวเรือน หมู่ที่ 2 บ้านนอก จำนวน 251 ครัวเรือน และหมู่ที่ 3 หมู่ใหญ่ จำนวน 666 ครัวเรือน

3.2 ชั้นตอนที่ 2 หาสัดส่วนครัวเรือนของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งหมู่ที่ 1 ได้ตัวอย่างจำนวน 156 ครัวเรือน หมู่ที่ 2 ได้ตัวอย่างจำนวน 29 ครัวเรือน และหมู่ที่ 3 ได้ตัวอย่างจำนวน 79 ครัวเรือน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและจำนวนตัวอย่างจำแนกตามหมู่บ้าน

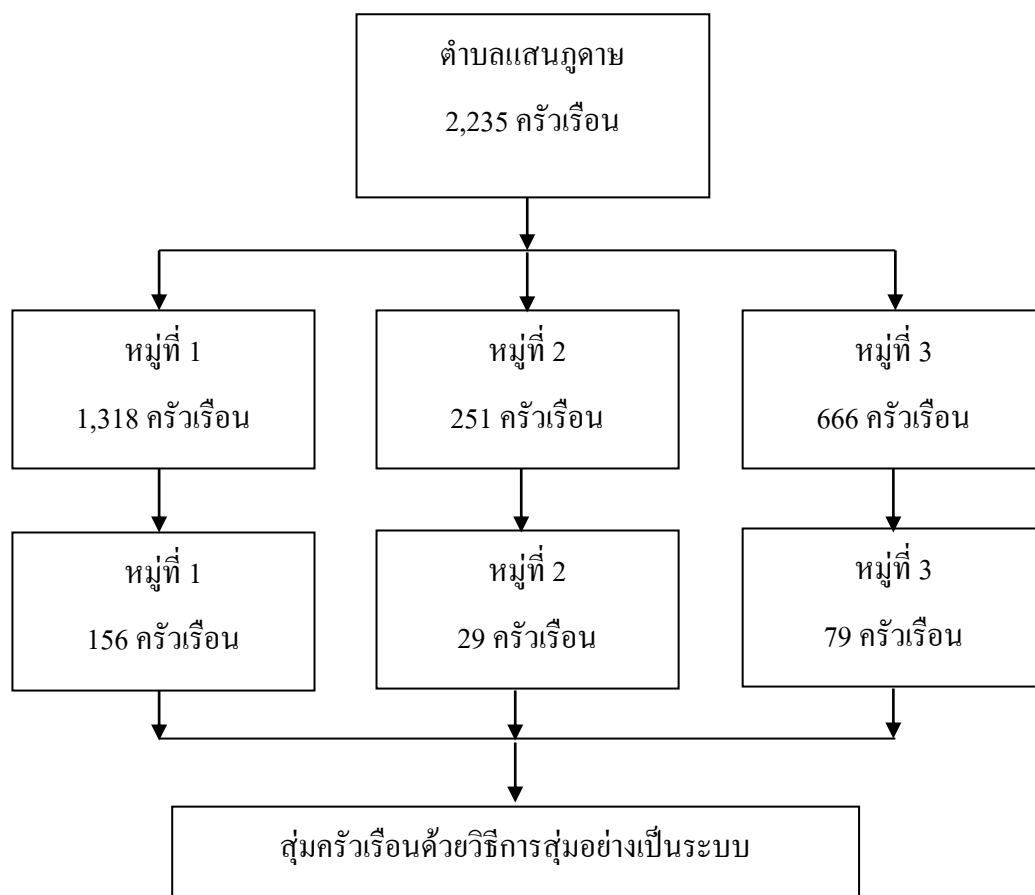
หมู่บ้าน	ประชากร	ตัวอย่าง
หมู่ที่ 1 ด้านเก่า	1,318	156
หมู่ที่ 2 บ้านนอก	251	29
หมู่ที่ 3 หมู่ใหญ่	666	79
รวม	2,235	264

3.3 ชั้นตอนที่ 3 สุ่มครัวเรือนด้วยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดบัญชีรายชื่อของครัวเรือน จัดทำแผนที่เลขที่บ้านใหม่ หากอัตราส่วนใช้ตัวอย่างหมู่ที่ 1 จำนวน 156 ครัวเรือน จากประชากร 1,318 ครัวเรือน เท่ากับ 8 ดังนั้นจำนวนประชากรทุก ๆ 8 ครัวเรือน จะได้รับการสุ่มตัวอย่าง 1 ครัวเรือน สุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดสมาชิกครัวเรือนแรก โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากบ้านเลขที่ 1-8 ได้หมายเลข 3 ซึ่งจะได้ครัวเรือนต่อไปเป็นครัวเรือนที่บวก 8 ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ เป็นหมายเลข 11, 19, 27, 35... จนครบบัญชีรายชื่อ

หากอัตราส่วนใช้ตัวอย่างหมู่ที่ 2 จำนวน 29 ครัวเรือน จากประชากร 251 ครัวเรือน เท่ากับ 8 ดังนั้นจำนวนประชากรทุก ๆ 8 ครัวเรือน จะได้รับการสุ่มตัวอย่าง 1 ครัวเรือน สุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดสมาชิกครัวเรือนแรก โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากบ้านเลขที่ 1-8 ได้หมายเลข 5 ซึ่งจะได้ครัวเรือนต่อไปเป็นครัวเรือนที่บวก 8 ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ เป็นหมายเลข 13, 21, 29, 37... จนครบบัญชีรายชื่อ

หาอัตราส่วนใช้ตัวอย่างหมู่ที่ 3 จำนวน 79 ครั้วเรือน จากประชากร 666 ครั้วเรือน เท่ากับ 8 ดังนั้นจำนวนประชากรทุก ๆ 8 ครั้วเรือนจะได้รับการสุ่มตัวอย่าง 1 ครั้วเรือน สุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดสมาชิกครั้วเรือนแรกโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากบ้านเลขที่ 1-8 ได้หมายเลข 2 ซึ่งจะได้ครั้วเรือนต่อไปเป็นครั้วเรือนที่บวก 8 ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ เป็นหมายเลข 10, 18, 36, 44... จนครบบัญชีรายชื่อ

การเลือกสมาชิกครั้วเรือน สุ่มจากพบคนแรก ยินดีและสมัครใจให้สัมภาษณ์



ภาพที่ 2 การสุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ชนิดและลักษณะเครื่องมือ การศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ถาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ การออกกำลังกาย มีลักษณะคำถามเป็นแบบเปิดและปิดผสมกัน จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แรงจูงใจภายใน ถาม สาเหตุหรือเหตุผลที่เกิดจากภายในตัวบุคคลด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จึงทำให้ออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 คำตอบ ได้แก่ ใ้ช่่มาก ใ้ช่น้อย ไม่แน่ใจ ไม่ใ้ช่่มาก ไม่ใ้ช่น้อย มีข้อคำถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบ จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
ใ้ช่มาก	5	1
ใ้ช่น้อย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่ใ้ช่มาก	2	4
ไม่ใ้ช่น้อย	1	5

ส่วนที่ 3 แรงจูงใจภายนอก ถาม สาเหตุหรือเหตุผลที่เกิดจากภายนอกไม่ใ้ช่จากภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากตัวแบบ อุปกรณ์ การรณรงค์ จึงทำให้ออกกำลังกาย มีลักษณะแบบประเมินค่าเหมือนส่วนที่ 2 จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ถาม กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ ความนานและความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย มีลักษณะคำถามเป็นแบบเปิดและปิดผสมกัน จำนวน 4 ข้อ และมีลักษณะแบบประเมินค่า 5 คำตอบ ได้แก่ ทำทุกครั้ง ทำเกือบทุกครั้ง ทำเป็นบางครั้ง ทำน้อยครั้ง ไม่ทำเลย มีข้อคำถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบ จำนวน 10 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
ทำทุกครั้ง	5	1
ทำเกือบทุกครั้ง	4	2
ทำเป็นบางครั้ง	3	3
ทำน้อยครั้ง	2	4
ไม่ทำเลย	1	5

2. การสร้างเครื่องมือ การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจากการสำรวจ ค้นคว้าแนวคิด กำหนดข้อมูล เนื้อหา และตัวชี้วัด ดังนี้

2.1 สร้างจากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมากำหนดองค์ประกอบ และสร้างลักษณะเนื้อหาคำตอบตามข้อ 1 โดยส่วนที่ 2 แรงจูงใจภายใน ส่วนที่ 3 แรงจูงใจภายนอก และส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 2 ตัวแปร ข้อมูล ตัวชี้วัด และเนื้อหาที่จะถาม

ตารางที่ 2 การกำหนดตัวแปร ข้อมูลและตัวชี้วัด

ตัวแปร	ข้อมูล	ตัวชี้วัด/ เนื้อหาที่จะถาม
ข้อมูลส่วนบุคคล		
1. เพศ	ชาย/ หญิง	ความเป็นชาย/ หญิง
2. อายุ	ตัวเลขปี	จำนวนปีตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน
3. สถานภาพสมรส	ประเภทสถานภาพสมรส	ลักษณะสถานภาพสมรส
4. การศึกษา	ระดับการศึกษา	ระดับที่จบสูงสุด
5. อาชีพ	ชื่ออาชีพตามลักษณะงาน	ไม่ได้ประกอบอาชีพรับจ้าง เกษตรกรกรรม ค้าขาย พนักงานสถานประกอบการ ข้าราชการ/ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ พ่อบ้าน/ แม่บ้าน/ เกษียณอายุ
6. การออกกำลังกาย	ออก/ ไม่ออกกำลังกาย	อื่น ๆ สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย ชนิดการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ออกกำลังกายกับใคร

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ข้อมูล	ตัวชี้วัด/ เนื้อหาที่จะถาม
แรงจูงใจภายใน	คะแนน	ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม
แรงจูงใจภายนอก	คะแนน	1. ตัวแบบ 2. อุปกรณ์ 3. การรณรงค์
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	คะแนน	1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย 2. ความถี่การออกกำลังกาย 3. ความนานการออกกำลังกาย 4. ความต่อเนื่องการออกกำลังกาย

2.2 เขียนข้อคำถาม โดยการพิจารณาตัวชี้วัด ตัวแปรแต่ละตัวที่กำหนดให้ครบถ้วน สมบูรณ์ ใช้ภาษาเข้าใจง่าย สั้นกะทัดรัด เฉพาะเจาะจง

2.3 เรียงข้อคำถามและจัดรูปแบบ โดยการจัดหมวดหมู่ของคำถามตัวแปรที่คล้ายกัน จะรวมไว้ด้วยกัน เลือกถามส่วนที่ใกล้ตัวก่อน เรียงข้อที่ตอบง่ายก่อนข้อตอบยาก เรียงคำถามทั่วไป ก่อนคำถามเฉพาะ มีหมายเลขข้อกำกับชัดเจนเข้าใจง่าย จัดรูปแบบตัวหนังสือให้อ่านง่าย น่าตอบ เป็นระเบียบเรียบร้อย

2.4 ตรวจสอบและแก้ไขขั้นต้น โดยผู้ศึกษาตรวจสอบความครบถ้วนเรียบร้อยของ แบบสัมภาษณ์ ในเรื่องภาษาที่ใช้ อ่านเข้าใจง่าย มีความชัดเจนของภาษา เว้นวรรคถูกต้อง มีระเบียบ เรียบร้อย โดยอ่านทำความเข้าใจคำถามแต่ละข้อ ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ให้ได้ใจความตรงตาม วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และให้คนรอบข้างอ่านพร้อมทดลองตอบคำถามในแบบสัมภาษณ์ ให้ครบทุกข้อ

3. การตรวจสอบความตรง ผู้ศึกษานำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ดังภาคผนวก ข ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดย ครอบคลุมเนื้อหา วัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษา

โดยทำแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญเลือกตอบ 3 ข้อ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ถ้าข้อความใดตรงกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์เฉพาะที่ศึกษาให้เลือกตอบเห็นด้วย ข้อความใดไม่แน่ใจว่าสอดคล้องเนื้อหา วัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์เฉพาะให้เลือกตอบไม่แน่ใจ ข้อความใดไม่สอดคล้องและไม่ตรงกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์เฉพาะให้เลือกตอบ

ไม่เห็นด้วย เมื่อได้รับแบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ นำมาให้คะแนนแต่ละข้อคำถามดังนี้

เห็นด้วย ให้คะแนนเท่ากับ +1

ไม่แน่ใจ ให้คะแนนเท่ากับ 0

ไม่เห็นด้วย ให้คะแนนเท่ากับ -1

แล้วนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านในแต่ละข้อมารวมกัน แล้วนำผลไปหาสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องด้วยสูตร IOC (Index of Concordance) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ R = คะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มีค่ามากกว่า 0.3 ขึ้นไป ถือว่าผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกัน ถ้าข้อคำถามใดมีค่า IOC น้อยกว่า 0.3 ข้อนั้น ผู้เชี่ยวชาญจะเห็นไม่สอดคล้องกันว่าข้อความนั้นมีความตรงของเนื้อหาและพฤติกรรมครอบคลุม และตรงตามวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ศึกษา จึงต้องนำข้อนี้ (ค่า IOC น้อยกว่า 0.3 ไปตัด ปรับ แก้ไขเพิ่มเติมภาษาให้มีเนื้อหาและพฤติกรรมให้ครอบคลุม ตรงตามวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ศึกษา)

ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญพบว่าแบบสัมภาษณ์แต่ละส่วนมีความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ ดังนี้

แรงจูงใจภายใน	มีค่าระหว่าง	0.67-1.00
แรงจูงใจภายนอก	มีค่าระหว่าง	0.33-1.00
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	มีค่าระหว่าง	0.33-1.00

4. การทดลองใช้และหาคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วจากผู้เชี่ยวชาญไปสัมภาษณ์ประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูคา จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะและคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง โดยการสัมภาษณ์ จำนวน 30 คน ในเดือน พฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. 2559 จากนั้นนำผลคำตอบส่วนที่ 2, 3 และ 4 มาหาอำนาจจำแนกด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) โดยส่วนที่ 2 แรงจูงใจภายใน ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20-0.59 ส่วนที่ 3 แรงจูงใจภายนอก ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.68 ส่วนที่ 4 พฤติกรรมออกกำลังกาย ได้ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.31-0.77 ซึ่งทั้ง 3 ส่วนมีอำนาจจำแนกไม่น้อยกว่า +0.20 ทั้งหมด ซึ่งแสดงว่ามีค่าอำนาจจำแนกทุกข้อ แล้วนำคำถามที่ผ่านการคัดเลือกและปรับแก้ไขแล้ว ไปหาความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน

(Internal Consistency Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (1994 อ้างใน บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2553 หน้า 347)

ตามสูตรดังนี้

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right\}$$

เมื่อ k = จำนวนข้อที่ถาม

$\sum S_i^2$ = ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

ผลปรากฏว่าได้ค่าความเที่ยงแต่ละส่วนของแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

ส่วนที่ 2 แรงงูใจภายใน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.70

ส่วนที่ 3 แรงงูใจภายนอก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลผู้ศึกษาใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้ผู้เก็บข้อมูลจำนวน 2 คน ก่อนการเก็บข้อมูลได้มีการประชุมชี้แจงวิธีการเก็บข้อมูลและทำความเข้าใจกับแบบสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลโดยไปสัมภาษณ์ที่บ้านและสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นสมาชิกในครัวเรือนที่มีอายุ 25-59 ปี เพียงหนึ่งคน ของเทศบาลตำบลแสนภูคาย จนครบ 264 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลทั้งหมดแล้ว ได้ตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์และความถูกต้องของการตอบแต่ละข้อในแบบสัมภาษณ์ทุกชุด นำไปวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์รายชื่อ ด้วยการทำแจกแจงความถี่ หาจำนวน ค่าร้อยละ คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. แรงงูใจภายใน และแรงงูใจภายนอก วิเคราะห์ด้วยการให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมคะแนนของผู้ตอบแต่ละคนในแต่ละส่วน ทำการแจกแจงความถี่ หาจำนวนร้อยละ คะแนนเฉลี่ย คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.1 แบ่งแรงงูใจภายในและแรงงูใจภายนอก เป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย ตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, อ้างในบุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2553) ดังนี้

ระดับมาก ได้คะแนนตั้งแต่ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (ตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป)

ระดับปานกลาง ได้คะแนนตั้งแต่ ร้อยละ 60-79 (ระหว่าง 34-41 คะแนน)

ระดับน้อย ได้คะแนนน้อยกว่า ร้อยละ 60 (น้อยกว่า 34 คะแนน)

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ด้วยการให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมคะแนนของผู้ตอบแต่ละคนในแต่ละส่วน ทำการแจกแจงความถี่ หาจำนวนร้อยละ คะแนนเฉลี่ย คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.1 แบ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง น้อย ตามเกณฑ์ของบลูม (Bloom, อ้างในบุญธรรม กิจปริดาปรีสุทธิ, 2553) ดังนี้

ระดับดี ได้คะแนนตั้งแต่ ร้อยละ 80 ขึ้นไป (ตั้งแต่ 40 คะแนนขึ้นไป)

ระดับปานกลาง ได้คะแนนตั้งแต่ ร้อยละ 60-79 (ระหว่าง 30-39 คะแนน)

ระดับน้อย ได้คะแนนน้อยกว่า ร้อยละ 60 (น้อยกว่า 30 คะแนน)

3.2 แบ่งการออกกำลังกาย โดยใช้เกณฑ์การออกกำลังกายเมืองไทยแข็งแรง (กระทรวงสาธารณสุข, 2548 อ้างใน วรพงษ์ แซ่ลู่, 2557)

ออกกำลังกายครบเกณฑ์ คือ ออกกำลังกายติดต่อกันครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และทุกสัปดาห์ไม่น้อยกว่า 3 วัน สม่่าเสมอ/ ทุกสัปดาห์

ออกกำลังกายไม่ครบเกณฑ์ คือ ออกกำลังกายติดต่อกันครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และน้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์ สม่่าเสมอ/ ทุกสัปดาห์

ไม่ออกกำลังกาย คือ ออกกำลังกายติดต่อกันครั้งละน้อยกว่า 30 นาที และน้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์ ไม่นั่นนอน/ แล้วแต่สะดวก

4. หาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)

5. หาผลของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการหาถดถอยแบบลอจิสติก (Logistic Multiple Regression Analysis)

การพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายวัตถุประสงค์และความสำคัญของการศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่าง การขออนุญาตในการตอบคำถาม การปกปิดและรักษาข้อมูลไว้เป็นความลับ การวิเคราะห์และนำเสนอผลการศึกษา ซึ่งผู้เข้าร่วมเป็นตัวอย่างในการศึกษานั้นข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ ในการเผยแพร่การศึกษานำเสนอเป็นทางวิชาการและไม่เปิดเผยชื่อ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้ ต้องการศึกษาระงุงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูคาย จังหวัดฉะเชิงเทรา เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยการสัมภาษณ์ประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูคาย จำนวน 264 คน ผลการศึกษานำเสนอด้วยการบรรยายประกอบตาราง เรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล
2. แรงงุงใจในการออกกำลังกาย
 - 2.1 แรงงุงใจภายใน
 - 2.2 แรงงุงใจภายนอก
3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 3.1 การออกกำลังกาย
 - 3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงงุงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อมูลส่วนบุคคล

จากประชาชนที่ตอบแบบสัมภาษณ์ 264 คน พบว่า ประชาชนครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.3) เป็นหญิง ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.5) อายุ 40-59 ปี อายุต่ำสุด 25 ปี อายุสูงสุด 59 ปี อายุเฉลี่ย 42 ปี และร้อยละ 63.3 มีสถานภาพสมรส อีกร้อยละ 24 ยังเป็นโสด นอกนั้นเป็นหม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่ ส่วนการศึกษาจบสูงสุดประถมศึกษาและไม่ได้เรียนหนังสือจำนวนมากสุด (ร้อยละ 36) รองลงมาจบสูงสุดอย่างน้อยอนุปริญญา/ ปวส./ เทียบเท่า ถึงจบสูงกว่าปริญญาตรี และจบสูงสุดมัธยมศึกษา หรือ ปวช.เทียบเท่า ร้อยละ 35.2 และ 28.8 ตามลำดับ ส่วนอาชีพของประชาชนจำนวนมากสุด (ร้อยละ 27.7) มีอาชีพรับจ้าง รองลงมาอาชีพพนักงานสถานประกอบการร้อยละ 21.6 และร้อยละ 15.2 ไม่ได้ประกอบอาชีพ/ พ่อบ้าน/ แม่บ้าน/ เกษียณอายุ นอกนั้นประกอบอาชีพค้าขาย เกษตรกรรม/ ประมง ข้าราชการ/ พนักงานของรัฐ เสริมสวย/ ตัดผมชาย ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รวม	264	100.0
เพศ		
หญิง	146	55.3
ชาย	118	44.7
อายุ		
น้อยกว่า 30 ปี	50	18.9
30-39 ปี	65	24.6
40-49 ปี	80	30.3
50-59 ปี	69	26.2
ต่ำสุด 25 สูงสุด 59 $\bar{X} = 41.68$ $SD = 10.09$		
สถานภาพ		
สมรส	167	63.3
โสด	62	23.5
หม้าย	18	6.8
หย่าร้าง/ แยกกันอยู่	17	6.4
การศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	14	5.3
ประถมศึกษา	81	30.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	31	11.7
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช./ เทียบเท่า	45	17.1
อนุปริญญา/ ปวส./ เทียบเท่า	37	14.0
ปริญญาตรี	53	20.1
สูงกว่าปริญญาตรี	3	1.1

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
รับจ้าง	73	27.7
พนักงานสถานประกอบการ	57	21.6
ไม่ได้ประกอบอาชีพ/ พ่อบ้าน/ แม่บ้าน/ เกษียณอายุ	40	15.2
ค้าขาย	39	14.8
เกษตรกร/ ประมง	27	10.2
ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ ลูกจ้างของรัฐ	26	9.8
เสริมสวย/ ตัดผมชาย	2	0.8

แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

1. แรงจูงใจภายใน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนประมาณร้อยละ 90 มีแรงจูงใจภายใน เชื่อ รู้สึกว่า เมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง, กระฉับกระเฉง คล่องตัว, ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจหรือเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง, ออกกำลังกายแล้วสนุกสนานและมีความสุข ตามลำดับ จึงทำให้ออกกำลังกาย

แต่มีประชาชนไม่ถึงร้อยละ 80 ที่มีแรงจูงใจภายใน เชื่อ รู้สึกว่าเมื่อออกกำลังกายได้พูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ตามลำดับ จึงทำให้ออกกำลังกาย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามแรงจูงใจภายในรายชื่อ

แรงจูงใจภายใน	ใช้มาก		ใช้น้อย		ไม่แน่ใจ		ไม่ใช้มาก		ไม่ใช้น้อย		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย											
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง	212	80.3	29	11.0	12	4.5	9	3.4	2	0.8	
2. ทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉง คล่องตัว	183	69.3	56	21.2	12	4.5	10	3.8	3	1.1	
3. ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจหรือเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง	191	72.3	45	17.0	17	6.4	8	3.0	3	1.1	
4. ออกกำลังกายแล้วสนุกสนานและมีความสุข	180	68.2	55	20.8	14	5.3	12	4.5	3	1.1	
5. ออกกำลังกายแล้วคลายเครียด	186	70.5	46	17.4	19	7.2	10	3.8	3	1.1	
6. ช่วยควบคุมน้ำหนัก	174	65.9	49	18.6	22	8.3	14	5.3	5	1.9	
7. ทำให้ระบบขับถ่ายดีและผิวพรรณสดใส	144	54.5	78	29.5	22	8.3	14	5.3	6	2.3	
8. ทำให้หุ่นดีเพิ่มความมั่นใจในการสวมใส่เสื้อผ้า	162	61.4	59	22.3	23	8.7	13	4.9	7	2.7	
9. ได้พูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	137	51.9	71	26.9	25	9.5	15	5.7	16	6.1	
10. ทำให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง	135	51.1	71	26.9	32	12.1	16	6.1	10	3.8	

1.1 ระดับแรงงูใจภายใน ผลการศึกษา จากคะแนนเต็มของแรงงูใจภายในมีคะแนนเต็ม 50 คะแนน พบว่า ประชาชนมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน สูงสุด 50 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย 44 คะแนน ประชาชนส่วนมากมีแรงงูใจภายในระดับมากร้อยละ 74.6 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 16.7 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับแรงงูใจภายใน

แรงงูใจภายใน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก (ตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป)	197	74.6
ระดับปานกลาง (34-41 คะแนน)	44	16.7
ระดับน้อย (น้อยกว่า 34 คะแนน)	23	8.7
รวม	264	100.0

หมายเหตุ

คะแนนเต็ม 50 คะแนน ต่ำสุด 10 คะแนน สูงสุด 50 คะแนน $\bar{X} = 44.11$ $SD = 7.79$

2. แรงงูใจภายนอก ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนระหว่างร้อยละ 52-78 ที่มีแรงงูใจภายนอกจากตัวแบบ ซึ่งมีประชาชนร้อยละ 78 ไปออกกำลังกายเพราะอยากออกกำลังกายเหมือนผู้สูงอายุที่อายุยืน รองลงมา ออกกำลังกายตามคนในครอบครัว, ดารา/ นักกีฬา/ นักการเมืองที่ชื่นชอบ และผู้นำชุมชนที่ออกกำลังกาย ตามลำดับ

ประชาชนระหว่างร้อยละ 65-71 ที่มีแรงงูใจภายนอกจากอุปกรณ์ ซึ่งมีประชาชนร้อยละ 71 ไปออกกำลังกายเพราะอยากออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายที่มีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด รองลงมา อยากใช้อุปกรณ์ที่กำลังเป็นที่นิยม เช่น จักรยาน สูล่าสูป, อยากออกกำลังกายเพราะสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านและอยากใส่เสื้อผ้า รองเท้าสำหรับออกกำลังกายที่สวย สีสดใสไปออกกำลังกาย ตามลำดับ

และประชาชนมีมากกว่าร้อยละ 70 ที่มีแรงงูใจภายนอกจากการรณรงค์ ซึ่งมีประชาชนร้อยละ 81 ไปออกกำลังกายเพราะได้รับแรงกระตุ้นจากการรณรงค์/ สร้างกระแสให้ออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยานเพื่อพ่อ รองลงมา มีการตั้งชมรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามแรงจูงใจภายนอกรายข้อ

แรงจูงใจภายนอก	ใช้มาก		ใช้น้อย		ไม่แน่ใจ		ไม่ใช้มาก		ไม่ใช้น้อย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ตัวแบบ										
1. อยากอายุยืนเหมือนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย	161	61.0	46	17.4	19	7.2	23	8.7	15	5.7
ประจำ										
2. มีคนในครอบครัวไปออกกำลังกาย	101	38.3	74	28.0	16	6.1	37	14.0	36	13.6
ประจำ										
3. อยากออกกำลังกายตามบุคคลที่ชื่นชอบ เช่น ดารา/ นักกีฬา/ นักการเมือง	71	26.9	69	26.1	26	9.8	71	26.9	27	10.2
ประจำ										
4. มีผู้นำในชุมชนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	71	26.9	67	25.4	35	13.3	54	20.5	37	14.0
อุปกรณ์										
5. สถานที่ออกกำลังกาย เช่น สวนสุขภาพ สนามกีฬา มีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด	120	45.5	68	25.8	21	8.0	38	14.4	17	6.4
อุปกรณ์										
6. อยากใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยม เช่น จักรยาน สูล่าสูป	124	47.0	61	23.1	26	9.8	34	12.9	19	7.2
อุปกรณ์										
7. สถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน	130	49.2	55	20.8	24	9.1	38	14.4	17	6.4

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แรงจูงใจภายนอก	ใช้มาก		ใช้น้อย		ไม่แน่ใจ		ไม่ใช่มาก		ไม่ใช่ใช้น้อย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
8. การออกแบบเสื้อผ้า รองเท้าสำหรับออกกำลังกาย สวมใส่สบาย สีสันสดใสดึงดูดใจ ให้ออกกำลังกาย	93	35.2	80	30.3	21	8.0	41	15.5	29	11.0
9. มีการรณรงค์/สร้างกระแสให้มี	148	56.1	66	25.0	19	7.2	24	9.1	7	2.7
10. ในชุมชนที่อยู่มีการตั้งชมรมหรือมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	119	45.1	69	26.1	34	12.9	25	9.5	17	6.4

2.1 ระดับแรงจูงใจภายนอก ผลการศึกษา จากคะแนนเต็มของแรงจูงใจภายนอกมีคะแนนเต็ม 50 คะแนน พบว่า ประชาชนมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน สูงสุด 50 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย 38 คะแนน ประชาชนมีแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 42.8 รองลงมาอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 31.4 ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับแรงงูใจภายนอก

แรงงูใจภายนอก	จำนวน	ร้อยละ
ระดับมาก (ตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป)	113	42.8
ระดับปานกลาง (34-41 คะแนน)	68	25.8
ระดับน้อย (น้อยกว่า 34 คะแนน)	83	31.4
รวม	264	100.0

หมายเหตุ

คะแนนเต็ม 50 คะแนน ต่ำสุด 10 คะแนน สูงสุด 50 คะแนน $\bar{X} = 37.97$ $SD = 9.72$

2.2 ระดับแรงงูใจภายนอกแต่ละด้าน ผลการศึกษา จากคะแนนเต็มของแรงงูใจภายนอกจากตัวแบบมีคะแนนเต็ม 20 คะแนน พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงงูใจสูงสุด 20 คะแนน ต่ำสุด 4 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย 14 คะแนน ประชาชนมีแรงงูใจภายนอกจากตัวแบบอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 38.3 รองลงมาในระดับมากร้อยละ 36.0 จากคะแนนเต็มของแรงงูใจภายนอกจากอุปกรณ์มีคะแนนเต็ม 20 คะแนน พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงงูใจสูงสุด 20 คะแนน ต่ำสุด 4 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย 15 คะแนน ประชาชนมีแรงงูใจภายนอกจากอุปกรณ์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.6 รองลงมาอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 27.7 และจากคะแนนเต็มแรงงูใจภายนอกจากการรณรงค์มีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงงูใจสูงสุด 10 คะแนน ต่ำสุด 2 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย 8 คะแนน ประชาชนมีแรงงูใจภายนอกจากการรณรงค์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 51.5 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.4 ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับแรงงูใจภายนอกแต่ละด้าน

แรงงูใจ ภายนอก	มาก		ปานกลาง		น้อย		Min	Max	\bar{X}	SD
	n	%	n	%	n	%				
แรงงูใจ ภายนอก	113	42.8	68	25.8	83	31.4	10	50	37.97	9.72
ตัวแบบ	95	36.0	68	25.8	101	38.3	4	20	14.46	4.45
อุปกรณ์	123	46.6	68	25.8	73	27.7	4	20	15.34	4.38
การรณรงค์	136	51.5	75	28.4	53	20.1	2	10	8.17	2.02

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในรอบ 3 เดือน ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 61.7 ออกกำลังกาย และร้อยละ 38.3 ที่ไม่ออกกำลังกายเลย สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลาร้อยละ 32.6 สำหรับประชาชนที่ออกกำลังกายมีการออกกำลังกายจำนวนมากสุดด้วยการออกกำลังกายชนิดเดียวร้อยละ 74.9 เป็นการเดินอย่างเดียว ร้อยละ 23.9 วิ่งอย่างเดียว ร้อยละ 15.3 รองลงมาออกกำลังกาย 2 ชนิด ร้อยละ 18.4 โดยสถานที่ที่ออกกำลังกายจำนวนมากสุดคือบ้านอย่างเดียว ร้อยละ 39.2 รองลงมาเป็นสนามกีฬาอย่างเดียว และสวนสุขภาพ/สวนสาธารณะ/ ลานวัดอย่างเดียว ร้อยละ 21.5 และ 20.9 ตามลำดับ และไปออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 44.2 รองลงมาใกล้เคียงกันไปกับเพื่อนร้อยละ 35.6 นอกนั้นไปกับครอบครัว ไปคนเดียวบ้างไปกับเพื่อนบ้าง ไปกับสัตว์เลี้ยง แสดงว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายเป็นแบบชนิดเดียว ออกกำลังกายที่บ้านและออกกำลังกายคนเดียวมากกว่าออกไปข้างนอกบ้าน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามการออกกำลังกายรายชื่อ

การออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
รวม	264	100.0
การออกกำลังกายในรอบ 3 เดือน		
ออกกำลังกาย	163	61.7
ไม่ออกกำลังกาย	101	38.3
ไม่มีเวลา	85	32.2
ไม่ชอบออกกำลังกาย	10	3.8
ท้องเฟื่องตลอด/ เฟื่องผ่าตัด/ เจ็บป่วย	6	2.3
ชนิดการออกกำลังกาย		
ออกกำลังกายชนิดเดียว	122	74.9
ออกกำลังกาย 2 ชนิด	30	18.4
ออกกำลังกายมากกว่า 2 ชนิด	11	6.7

ตารางที่ 9 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่ออกกำลังกาย		
บ้านอย่างเดียว	64	39.2
สนามกีฬาอย่างเดียว	35	21.5
สวนสุขภาพ/ สวนสาธารณะ/ ลานวัด อย่างเดียว	34	20.9
สถานที่ออกกำลังกายของที่ทำงานอย่างเดียว	14	8.6
บริเวณรอบ ๆ หมู่บ้าน	8	4.9
บ้านกับที่อื่น	5	3.1
สนามกีฬากับสวนสุขภาพ/ สวนสาธารณะ	3	1.8
ออกกำลังกายกับใคร		
ไปคนเดียว	72	44.2
เพื่อน	58	35.6
ครอบครัว	29	17.8
ไปคนเดียวและเพื่อน	3	1.8
สัตว์เลี้ยง	1	0.6

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนระหว่างร้อยละ 50-55 ที่

ออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็น

1. หลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัดหรือฝนตก ร้อยละ 54.9
2. หลีกเลี่ยงสภาพที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ 53.8
3. ทำต่อเนื่องครั้งละประมาณ 20 นาที ร้อยละ 50.8

แต่มีประชาชนจำนวนน้อย ไม่เกินร้อยละ 40 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็น

1. วางแผนไว้ล่วงหน้า ร้อยละ 38.3
2. ออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด ร้อยละ 37.1

ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามพฤติกรรมกรออกกำลังกายรายชื่อ

พฤติกรรมกร ออกกำลังกาย	ทำทุกครั้ง		ทำเกือบ ทุกครั้ง		ทำเป็น บางครั้ง		ทำ น้อยครั้ง		ไม่ทำเลย		ไม่ออก กำลังกาย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. หลีกเลียง อากาศร้อนจัดหรือ ฝนตก	116	43.9	29	11.0	8	3.0	1	0.4	9	3.4	101	38.3
2. หลีกเลียงสภาพ ที่ทำให้เกิด อุบัติเหตุ	100	37.9	42	15.9	12	4.5	1	0.4	8	3.0	101	38.3
3. ทำต่อเนื่องครั้ง ละประมาณ 20 นาที	86	32.6	48	18.2	16	6.1	8	3.0	5	1.9	101	38.3
4. เหนื่อย แต่ยัง พูดคุยกับผู้ไปออก กำลังกาย รู้เรื่อง	88	33.3	35	13.3	31	11.7	7	2.7	2	0.8	101	38.3
5. เมื่อเสร็จแล้ว ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	81	30.7	41	15.5	18	6.8	9	3.4	14	5.3	101	38.3
6. ประเมินสภาพ ร่างกายก่อน ออกกำลังกาย	88	33.3	33	12.5	28	10.6	8	3.0	6	2.3	101	38.3
7. แต่งกาย เหมาะสมกับการ ออกกำลังกาย เช่น รองเท้าผ้าใบ	82	31.1	37	14.0	29	11.0	11	4.2	4	1.5	101	38.3

ตารางที่ 10 (ต่อ)

พฤติกรรมกร ออกกำลังกาย	ทำทุกครั้ง		ทำเกือบทุก ครั้ง		ทำเป็น บางครั้ง		ทำ น้อยครั้ง		ไม่ทำเลย		ไม่ออก กำลังกาย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
8. อบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที	74	28.0	44	16.7	20	7.6	7	2.7	18	6.8	101	38.3
9. วางแผนไว้ ล่วงหน้า	67	25.4	34	12.9	38	14.4	14	5.3	10	3.8	101	38.3
10. ออกกำลังกาย ตามเป้าหมายที่ กำหนด	60	22.7	38	14.4	47	17.8	7	2.7	11	4.2	101	38.3

2.1 ระดับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ผลการศึกษา จากคะแนนเต็มของพฤติกรรมกรออกกำลังกายมีคะแนนเต็ม 50 คะแนน พบว่า ประชาชนมีคะแนนพฤติกรรมกรออกกำลังกายต่ำสุด 0 คะแนน สูงสุด 50 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย 25 คะแนน ประชาชนมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.8 รองลงมาอยู่ในระดับดีร้อยละ 40.5 ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี (ตั้งแต่ 40 คะแนนขึ้นไป)	107	40.5
ระดับปานกลาง (30-39 คะแนน)	36	13.6
ระดับน้อย (น้อยกว่า 30 คะแนน)	121	45.8
รวม	264	100.0

หมายเหตุ

คะแนนเต็ม 50 คะแนน ต่ำสุด 0 คะแนน สูงสุด 50 คะแนน $\bar{X} = 25.41$ $SD = 20.91$

2.2 ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนร้อยละ 50 ออกกำลังกายวันละ 1 ครั้ง ซึ่งมีเพียงร้อยละ 12.1 ที่ออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อวัน โดยประชาชนจำนวนมากร้อยละ 31.8 ใช้เวลาเฉลี่ยครั้งละ 30-45 นาที ซึ่งประชาชนร้อยละ 31.4 ออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์เพียง 1-2 วัน รองลงมาร้อยละ 22.3 ที่ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ และมีเพียงร้อยละ 8 ที่ออกกำลังกายมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ โดยในแต่ละเดือนมีประชาชนจำนวนมากร้อยละ 26.9 ที่ไม่ได้ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ออกกำลังกายเพียง 2-3 สัปดาห์ต่อเดือน ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงร้อยละ 21.2 ที่ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย
รายชื่อ

ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
รวม	264	100.0
ออกกำลังกายทุกสัปดาห์หรือไม่		
ไม่ออกกำลังกาย	101	38.3
น้อยกว่า 1 สัปดาห์	36	13.6
2-3 สัปดาห์	71	26.9
ทุกสัปดาห์	56	21.2
ใน 1 สัปดาห์ออกกำลังกายกี่วัน		
ไม่ออกกำลังกาย	101	38.3
1-2 วัน/ สัปดาห์	83	31.4
3-5 วัน/ สัปดาห์	59	22.3
มากกว่า 5 วัน/ สัปดาห์	21	8.0
ออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง		
ไม่ออกกำลังกาย	101	38.3
1 ครั้ง	131	49.6
2 ครั้ง	29	11.0
3 ครั้ง	3	1.1

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละกี่นาที		
ไม่ออกกำลังกาย	101	38.3
น้อยกว่า 30 นาที	58	22.0
30-45 นาที	84	31.8
46 นาทีขึ้นไป	21	8.0

2.3 ระดับการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนจำนวนมาก (ร้อยละ 42) มีการออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ ซึ่งยังมีร้อยละ 20 ที่ออกกำลังกายแต่ไม่ครบตามเกณฑ์ ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของประชาชนจำแนกตามระดับการออกกำลังกาย

ระดับการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	101	38.3
ออกกำลังกายไม่ครบตามเกณฑ์	52	19.7
ออกกำลังกายครบตามเกณฑ์	111	42.0
รวม	264	100.0

ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกและสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยแรงจูงใจ	r_{xy}	p
แรงจูงใจภายใน	0.41	0.000
แรงจูงใจภายนอก	0.30	0.000
ตัวแบบ	0.26	0.000
อุปกรณ์	0.26	0.000
การรณรงค์	0.28	0.000

2. ผลของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า ถ้าประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในมาก มีโอกาสออกกำลังกายเป็น 2.85 เท่าของประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในไม่มาก ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 แรงจูงใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจัยแรงจูงใจ	ออกกำลังกาย		ไม่ออกกำลังกาย		Wald	p	OR
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
แรงจูงใจภายใน	46.5	4.42	42.4	9.15	8.00	0.005	2.85
แรงจูงใจภายนอก							
ตัวแบบ	15.4	4.35	13.8	4.42	1.07	0.301	0.52
อุปกรณ์	16.3	3.92	14.6	4.56	0.35	0.555	0.71
การรณรงค์	8.6	1.70	7.9	2.18	0.10	0.751	0.84

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การออกกำลังกาย ถือเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้มีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของการตายด้วยโรคเรื้อรัง การขาดแรงจูงใจ อาจเป็นอุปสรรคที่ทำให้การออกกำลังกายไม่ยั่งยืน ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนอายุ 25-59 ปี ในเขตเทศบาลตำบลแสนภูคาย

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยศึกษาแรงจูงใจที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มีอายุ 25-59 ปี เป็นสมาชิกในครัวเรือนเพียงหนึ่งคน อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลแสนภูคาย จังหวัดฉะเชิงเทรา การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ในลักษณะการศึกษา ณ จุดเวลา

ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณด้วยสูตร Daniel จำนวน 264 คน การสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มชุมชนด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นและสุ่มครัวเรือนด้วยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 4 ส่วน ข้อมูลส่วนบุคคล แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก พฤติกรรมการออกกำลังกาย ดำเนินการตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม-10 มิถุนายน 2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและถดถอยแบบโลจิสติก

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนเทศบาลตำบลแสนภูคาย จังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 55.3) เป็นหญิง ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.5) อายุ 40-59 ปี และร้อยละ 63.3 มีสถานภาพสมรส อีกร้อยละ 24.0 ยังเป็นโสด ส่วนการศึกษาจบสูงสุดประถมศึกษาและไม่ได้เรียนหนังสือจำนวนมากสุด (ร้อยละ 36.0) รองลงมาจบสูงสุดอย่างน้อยอนุปริญญา/ ปวส./ เทียบเท่า ถึงจบสูงกว่าปริญญาตรี และจบสูงสุดมัธยมศึกษาหรือ ปวช.เทียบเท่า ร้อยละ 35.2 และ 28.8 ตามลำดับ ส่วนอาชีพจำนวนมากสุด (ร้อยละ 27.7) มีอาชีพรับจ้าง รองลงมาอาชีพพนักงานประกอบการร้อยละ 21.6

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2.1 แรงจูงใจภายในของประชาชน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนประมาณร้อยละ 90 เชื่อ รู้สึกว่าออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง คล่องตัว ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจหรือเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ตามลำดับ จึงทำให้ให้ออกกำลังกาย

ประชาชนร้อยละ 80-89 เชื่อ รู้สึกว่า ออกกำลังกายแล้วสนุกสนานและมีความสุข ออกกำลังกายแล้วคลายเครียด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้ระบบขับถ่ายดีและผิวพรรณสดใส ทำให้หุ่นดีเพิ่มความมั่นใจในการสวมใส่เสื้อผ้า ตามลำดับ จึงทำให้ให้ออกกำลังกาย

ประชาชนร้อยละ 78-79 เชื่อ รู้สึกว่า ได้พูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทำให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ตามลำดับ จึงทำให้ให้ออกกำลังกาย

2.2 ระดับแรงจูงใจภายใน พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงจูงใจภายในเฉลี่ย 44 คะแนน ซึ่งส่วนมากมีแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 74.6

2.3 แรงจูงใจภายนอกของประชาชน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมากกว่าร้อยละ 70 ไปออกกำลังกายเพราะมีแรงจูงใจจากการรณรงค์ว่า มีการรณรงค์/ สร้างกระแสให้มีการออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยานเพื่อพ่อ และในชุมชนที่อยู่มีการตั้งชมรมหรือมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ตามลำดับ

ประชาชนระหว่างร้อยละ 65-71 ไปออกกำลังกายเพราะมีแรงจูงใจจากอุปกรณ์ว่า สถานที่ออกกำลังกายมีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด, อยากใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยม เช่น จักรยาน ฮูล่าฮูป, สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และอยากใส่เสื้อผ้ารองเท้าสำหรับออกกำลังกายสวย สีสดใสไปออกกำลังกาย ตามลำดับ

และประชาชนระหว่างร้อยละ 52-78 ไปออกกำลังกายเพราะมีแรงจูงใจภายนอกจากตัวแบบว่า อยากอายุยืนเหมือนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 78.4, มีคนในครอบครัวไปออกกำลังกายประจำ, อยากออกกำลังกายตามบุคคลที่ท่านชื่นชอบ เช่น ดารา/ นักกีฬา/ นักการเมือง และเห็นผู้นำในชุมชนไปออกกำลังกายเป็นประจำ ตามลำดับ

พบว่า แรงจูงใจภายนอกจากทั้ง 3 ด้าน ประชาชนร้อยละ 81.1 มีแรงจูงใจภายนอกมากที่สุด จากการรณรงค์/ สร้างกระแสให้มีการออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยานเพื่อพ่อ รองลงมา ร้อยละ 78.4 อยากออกกำลังกายเหมือนผู้สูงอายุที่อายุยืน และร้อยละ 71.3 สถานที่ออกกำลังกายมีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด และน้อยสุดร้อยละ 52.3 จากการเห็นผู้นำในชุมชนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

2.4 ระดับแรงงูใจภายนอก พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงงูใจภายนอกเฉลี่ย 38 คะแนน ซึ่งมีแรงงูใจภายนอกอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 42.8 โดยประชาชนมีแรงงูใจภายนอกจากตัวแบบมีคะแนนเฉลี่ย 14 คะแนน ซึ่งมีแรงงูใจจากตัวแบบอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 38.3 แรงงูใจภายนอกจากอุปกรณ์มีคะแนนเฉลี่ย 15 คะแนน มีแรงงูใจจากอุปกรณ์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 46.6 และแรงงูใจภายนอกจากการรณรงค์มีคะแนนเฉลี่ย 8 คะแนน ซึ่งมีแรงงูใจจากการรณรงค์อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 51.5

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.1 การออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในรอบ 3 เดือน ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 61.7 ออกกำลังกาย และร้อยละ 38.3 ที่ไม่ออกกำลังกายเลย สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลาร้อยละ 32.6 ส่วนการออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียว ร้อยละ 74.9 เป็นการเดินอย่างเดียว วิ่งอย่างเดียว ปั่นจักรยาน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก ตามลำดับ รองลงมาออกกำลังกาย 2 ชนิด ร้อยละ 18.4 เป็นเดินกับอย่างอื่น วิ่งกับอย่างอื่น และฟุตบอลกับอย่างอื่น ตามลำดับ โดยสถานที่ที่ออกกำลังกายจำนวนมากสุด ร้อยละ 39.2 คือบ้านอย่างเดียว รองลงมาเป็นสนามกีฬาอย่างเดียว และสวนสุขภาพ/ สวนสาธารณะ/ ลานวัดอย่างเดียว ร้อยละ 21.5 และ 20.9 ตามลำดับ และไปออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 44.2 แสดงว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายเป็นแบบชนิดเดียว ออกกำลังกายที่บ้านและออกกำลังกายคนเดียวมากกว่าออกไปข้างนอกบ้าน

3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนระหว่างร้อยละ 50-55 ที่ออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลีกเลี่ยงอากาศร้อนจัดหรือฝนตก, หลีกเลี่ยงสภาพที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ และทำต่อเนื่องครั้งละประมาณ 20 นาที ตามลำดับ

ประชาชนระหว่างร้อยละ 45-47 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเหนื่อย แต่ยังพูดคุยกับผู้ที่ไปออกกำลังกายด้วยกันรู้เรื่อง, เมื่อเสร็จแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, ประเมินสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย, แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าผ้าใบ และอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที ตามลำดับ

แต่มีประชาชนจำนวนน้อยระหว่างร้อยละ 37-39 ที่วางแผนไว้ล่วงหน้า และออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด ตามลำดับ

3.3 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ย 25 คะแนน ซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 45.8

3.4 ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนร้อยละ 50.0 ออกกำลังกายวันละ 1 ครั้ง มีเพียงร้อยละ 12.1 ที่ออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อวัน โดยประชาชนจำนวนมาก ร้อยละ 31.8 ใช้เวลาเฉลี่ยครั้งละ 30-45 นาที ซึ่งประชาชนร้อยละ 31.4 ออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์เพียง

1-2 วัน รองลงมาร้อยละ 22.3 ที่ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ และมีเพียงร้อยละ 8.0 ที่ออกกำลังกายมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ โดยในแต่ละเดือนมีประชาชนจำนวนมากร้อยละ 26.9 ที่ไม่ได้ ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ออกกำลังกายเพียง 2-3 สัปดาห์ ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียง ร้อยละ 21.2 ที่ออกกำลังกายทุกสัปดาห์

3.5 ระดับการออกกำลังกาย พบว่า มีเพียงประชาชน ร้อยละ 42.0 ที่มีการ ออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ ซึ่งยังมีร้อยละ 20.0 ที่ออกกำลังกายแต่ไม่ครบตามเกณฑ์ และ ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 38.3

4. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่า แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์กันเชิงบวก และสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001

ผลของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า ถ้าประชาชนที่มี แรงจูงใจภายในมาก มีโอกาสออกกำลังกายเป็น 2.85 เท่าของประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในไม่มาก

อภิปรายผล

1. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

1.1 แรงจูงใจภายในของประชาชน พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงจูงใจภายในเฉลี่ย 44 คะแนน ซึ่งส่วนมากมีแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 74.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประชาชนเชื่อ รู้สึกว่าการออกกำลังกายทางด้านร่างกายมากที่สุดจึงทำให้ออกกำลังกาย รองลงมาด้านจิตใจ และจำนวนน้อยสุดคือ ด้านสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สืบสกุล ใจสมุทร (2554) พบว่า ประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกายในจังหวัดสตูล มีแรงจูงใจอยู่ใน ระดับมาก สำหรับด้านสุขภาพและอนามัย

1.2 แรงจูงใจภายนอกของประชาชน พบว่า ประชาชนมีคะแนนแรงจูงใจภายนอก เฉลี่ย 38 คะแนน ซึ่งมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 42.8 โดยประชาชนมีแรงจูงใจภายนอก จากตัวแบบมีคะแนนเฉลี่ย 14 คะแนน ซึ่งมีแรงจูงใจอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 38.3 แรงจูงใจภายนอก จากอุปกรณ์มีคะแนนเฉลี่ย 15 คะแนน มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.6 และแรงจูงใจภาย นอกจากการรณรงค์มีคะแนนเฉลี่ย 8 คะแนน ซึ่งมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.5 เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ร้อยละ 81.1 ไปออกกำลังกายเพราะ จากการรณรงค์/ สร้างกระแสให้มีการ ออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยานเพื่อพ่อ รองลงมาร้อยละ 78.4 อยากออกกำลังกายเหมือน ผู้สูงอายุที่อายุขึ้น และร้อยละ 71.3 สถานที่ออกกำลังกายมีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด และ

น้อยสุดร้อยละ 52.3 จากการเห็นผู้นำในชุมชนไปออกกำลังกายเป็นประจำ แสดงว่า แรงจูงใจจากการรณรงค์ อุปกรณ์ มีส่วนทำให้ประชาชนอยากออกกำลังกาย รองลงมาเป็นตัวแบบที่เป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนาพร พันธุ์อาทิตย์ (2556) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อและบุคคลต่าง ๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนส่วนมากร้อยละ 61.7 ออกกำลังกาย และร้อยละ 38.3 ที่ไม่ออกกำลังกาย โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.8 ส่วนระดับการออกกำลังกาย มีเพียงร้อยละ 42.0 ที่ออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ และยังมีร้อยละ 20.0 ที่ออกกำลังกายแต่ไม่ครบตามเกณฑ์ เมื่อพิจารณารายชื่อ ประชาชนที่ออกกำลังกายจะมีลักษณะการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก จะออกกำลังกายบริเวณบ้าน หรือสนามกีฬา สวนสุขภาพ ซึ่งสามารถไปออกกำลังกายคนเดียวได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิยม ขวาชุย (2556) พบว่า ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่น ได้แก่ การมีเวลาไปออกกำลังกายภายหลังเลิกงาน การมีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชนและการที่กลุ่มตัวอย่างไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์กันเชิงบวก และสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 สามารถอธิบายได้ว่า ประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในมาก จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก และประชาชนที่มีแรงจูงใจภายนอกมาก จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก และผลของแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า ถ้าประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในมากมีโอกาสออกกำลังกายเป็น 2.85 เท่าของประชาชนที่มีแรงจูงใจภายในไม่มาก สอดคล้องกับการศึกษาของ นิยม ขวาชุย (2556) แรงจูงใจในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.02$) ตัวอย่างที่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายจะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 1.55 เท่า

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 ประชาชนมีแรงจูงใจภายในน้อย จากการออกกำลังกายได้พูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น และได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ดังนั้นจึงควรเพิ่มกิจกรรมหรือชมรมเพื่อให้มีการรวมกลุ่มของผู้ที่ออกกำลังกาย ได้พบปะ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการออกกำลังกาย

1.2 การนำบุคคลตัวแบบด้านการออกกำลังกายมาเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมหรือชมรมการออกกำลังกาย

1.3 ประชาชนมีแรงจูงใจภายนอกจากการรณรงค์มาก จึงควรนำการรณรงค์ด้านการออกกำลังกายมาเป็นสื่อในการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.4 ประชาชนมีแรงจูงใจภายนอกจากการอยากออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย ที่มีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด จึงควรนำมาบรรจุอยู่ในแผนการจัดทำนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ในการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยการสร้างสวนสุขภาพหรือสถานที่ออกกำลังกายที่มีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิดให้ประชาชนใช้ออกกำลังกาย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการนำไปใช้ในรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละชุมชน

บรรณานุกรม

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2557). *สถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพประชาชนวัยทำงาน ปี 2557*. เข้าถึงได้จาก <http://www.hed.go.th/linkHed/138>
- กรมอนามัย. (2553). *สุขบัญญัติฉบับประการในการออกกำลังกาย*. เข้าถึงได้จาก <http://kcenter.anamai.moph.go.th/>
- กฤษมันต์ วัฒนารงค์. (2552). *เทคนิคการสร้างแรงจูงใจใฝ่เรียนรู้*. เข้าถึงได้จาก <http://coop.sct.ac.th/upload/papers/fa0d203a67859427.pdf>
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (2555). *จุดสารกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 1(1), 6*. เข้าถึงได้จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/wpcontent/uploads/2014/02/dopah11.pdf>
- กุลธิดา เหมเพชร, คมกริช เซาว์พานิช, พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด. (2555). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน*. ทูลสนับสนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์และสำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, แผนงานส่งเสริมนวัตกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ.
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา. (255). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. ม.ป.ท.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ*. เข้าถึงได้จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/download/>
- ณรงค์เดช โนนชิต. (2556). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและนันทนาการ*. เข้าถึงได้จาก <http://narongdachsport.blogspot.com/2013/02/blog-post.html>
- ณัฐพงษ์ ชูทัย. (2558). *หน่วยที่ 3 การจูงใจและแรงจูงใจ*. เข้าถึงได้จาก <https://nuttapong.wikispaces.com/>
- ดรณวรรณ สุขสม และอาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2553). *ไขปัญหาคำถามยอดฮิตเกี่ยวกับ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ดารณี พานทอง พาลุสุข และสุรเสกข์ พงษ์หาญยุทธ. (2548). *ทฤษฎีการจูงใจ (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธารรัตน์ แสงดาว. (2555). *แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ คลาสแอท ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ในเขตจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2553*. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นิยม ขวาชูย. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2553). *คู่มือการวิจัยการเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2553). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์การพิมพ์.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2553). *สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ปวีรศา ขอดมาลัย. (2555). *ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2554). *การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคเรื้อรัง: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พินิจ กุลละวณิชย์. (2544). *การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย*. ชลบุรี: กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิศมัย หอมจำปา. (2549). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 731201 สุขภาพและความอยู่ดีมีสุข*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภาสกร วัธนธาดา. (2555). *การออกกำลังกาย: แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี*. เข้าถึงได้จาก <http://haamor.com/th/>
- มนัส ขอดคำ. (2548). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอ เอส พรินต์ติ้ง เฮาส์.
- ยุวดี รอดจากภัย. (2555). *แนวคิด และทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: ไร่โกะ เพรส จำกัด.
- รังสรรค์ โฉมยา. (2548). *ใน เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยา: แรงจูงใจภายในและภายนอก*. เข้าถึงได้จาก <https://edu.msu.ac.th/rungson/document/ex%20&%20in.pdf>
- รุจิรา ดวงสงค์. (2549). *การจัดการทางสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรพงศ์ แซ่ลู่. (2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับการออกกำลังกายของประชาชน เขตเทศบาลเมืองบ้านบึง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- วรรณิ์ เจิมสุวรรณศ์. (2547). การพัฒนาแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 2(2), 142-150.
- วัฒนาพร พันธุ์อาทิตย์. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดสาธารณสุขอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- วันทนา สุวรรณโณ. (2552). *ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วิศาล คันธารัตนกุล. (2546). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.*
- วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์. (2557). *บทที่ 14 การเตรียมตัว ข้อแนะนำ หลักสำคัญ และขั้นตอนการออกกำลังกาย. เข้าถึงได้จาก <http://geed.snru.ac.th/>*
- ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต. (2549). *บทที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <http://libarts.mju.ac.th>*
- ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, จิรบูรณ์ โตสงวน และหทัยชนก สุมาลี. (2553). *บทบาทองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการสร้างเสริมสุขภาพและข้อเสนอเชิงนโยบาย เรื่องการกระจายอำนาจด้านการสร้างเสริมสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก http://www.dla.go.th/upload/document/type4/2553/12/8620_1.pdf*
- สนธยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมรานนท์, พนิดา ดามาพงศ์ และวิสูตร กองจินดา. (2548). *หนังสือคู่มือแนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกาย สำหรับประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) อบต.ขนาดใหญ่.*
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2555). *ชัยบกระฉับกระเฉงเพื่อสุขภาพที่ดี. ม.ป.ท.*
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2552). *ประกาศคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552. เข้าถึงได้จาก <http://www.hed.go.th/linkhed/file/271>*

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจอนามัย สวัสดิการและการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550*. วันที่ค้นข้อมูล 20 กันยายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pocketBook/healthyPock50.pdf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ. 2554*. วันที่ค้นข้อมูล 20 กันยายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exerFull54.pdf>
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา. (2558). *รายงานประจำปี 2557-2558*. วันที่ค้นข้อมูล 18 สิงหาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://203.157.123.52/cc024/index.html>
- สืบสาย บุญวีริบุตร. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สืบสกุล ใจสมุทร. (2554). *แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2541). *วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สุรพล เพชรไกร. (2554). *เทคนิคการจูงใจ*. อัญญา: เทียนวัฒนาพริ้นท์ติ้ง.
- อภาพร เผ่าวัฒนา, สุรินทร์ กลัมพากร, สุนีย์ ละกำปิ่น และขวัญใจ อำนาจสัจย์เชื้อ. (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา.
- อารยา ปิยะกุล. (2554). *แรงจูงใจ*. มหาสารคาม: สำนักศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. เอกสารการสอน.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

เรื่องปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน

เทศบาลตำบลแสนภูคาช จังหวัดฉะเชิงเทรา

.....
ส่วนที่ 1 A: ข้อมูลส่วนบุคคล

- A1. เพศ ชาย หญิง
- A2. คุณป้า (สรรพนามแทนผู้ให้สัมภาษณ์) อายุเท่าไรแล้วค่ะปี
- A3. คุณป้า (สรรพนามแทนผู้ให้สัมภาษณ์)แต่งงานหรือยังค่ะ
1. โสด 2. สมรส
3. หม้าย 4. หย่าร้าง/ แยกกันอยู่
- A4. เรียนจบสูงสุดชั้นไหนค่ะ
1. ไม่ได้เรียนหนังสือ 2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษาตอนต้น 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช./ เทียบเท่า
5. อนุปริญญา/ ปวส./ เทียบเท่า 6. ปริญญาตรี
7. สูงกว่าปริญญาตรี
- A5. ทำอาชีพอะไรค่ะ
1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ 2. รับจ้าง.....
3. เกษตรกรรม..... 4. ค้าขาย.....
5. พนักงานสถานประกอบการ... 6. ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
7. พ่อบ้าน/ แม่บ้าน/ เกษียณอายุ 8. อื่น ๆ
- A6. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา คุณป้าออกกำลังกาย หรือไม่
- ไม่ออกกำลังกาย เนื่องจาก.... (ข้ามไปส่วนที่ 2)
1. ไม่มีเวลา 2. ไม่ชอบออกกำลังกาย
3. อื่น ๆ
- ออกกำลังกาย
1. เดิน 2. วิ่ง
3. เต้นแอโรบิก 4. ฟุตบอล
5. ปั่นจักรยาน 6. ตะกร้อ
7. บาสเกตบอล/ วอลเลย์บอล
8. อื่น ๆ

ส่วนที่ 3 C: แรงจูงใจภายนอก

แรงจูงใจให้ออกกำลังกาย	ใช่		ไม่ แน่ใจ	ไม่ใช่	
	มาก	น้อย		มาก	น้อย
ตัวแบบ					
C1. อยากออกกำลังกายตามบุคคลที่ท่านชื่นชอบ ดารา/ นักกีฬา/ นักการเมือง					
C2. เห็นผู้นำในชุมชนไปออกกำลังกายเป็นประจำ					
C3. มีคนในครอบครัวไปออกกำลังกายประจำ					
C4. อยากอายุยืนเหมือนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย					
อุปกรณ์					
C5. สถานที่ออกกำลังกาย เช่น สวนสุขภาพ สนามกีฬา มีเครื่องออกกำลังกายหลายชนิด					
C6. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน					
C7. อยากใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยม เช่น จักรยาน สูบลำสุป					
C8. การออกแบบเสื้อผ้า รองเท้าสำหรับออกกำลังกาย สวย สีสันสดใสดึงดูดใจให้ออกกำลังกาย					
การรณรงค์					
C9. มีการรณรงค์/ สร้างกระแสให้มีการออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยานเพื่อพ่อ					
C10. ในชุมชนที่อยู่มีการตั้งชมรมหรือมีกิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 4 D: พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย	ทำ ทุก ครั้ง	ทำ เกือบ ทุก ครั้ง	ทำ เป็น บางครั้ง	ทำ น้อย ครั้ง	ไม่ ทำ เลย
D1. ท่านวางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า					
D2. ท่านออกกำลังกายตามเป้าหมายที่กำหนด					
D3. ท่านประเมินสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น ป่วยไข้ ท้องเสีย อคนอน บาดเจ็บบริเวณ กระดูก/ กล้ามเนื้อ					
D4. ท่านแต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าผ้าใบ					
D5. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที					
D6. ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องครั้งละ ไม่น้อยกว่า 20 นาที					
D7. ขณะออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย แต่ยังพูด กับคนที่ไปออกกำลังกายด้วยกันรู้เรื่อง					
D8. เมื่อออกกำลังกายเสร็จ ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					
D9. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เสี่ยง ทำให้บาดเจ็บ					
D10. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพ ที่อากาศร้อนจัด หรือฝนตก					

D11. ใน 1 เดือนท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์หรือไม่

- 1 ไม่ออกกำลังกาย
- 2. น้อยกว่า 1 สัปดาห์
- 3. 2-3 สัปดาห์
- 4. ทุกสัปดาห์

D12. ใน 1 สัปดาห์ ท่านออกกำลังกายกี่วัน

- 1. ไม่ออกกำลังกาย
- 2. 1-2 วัน/ สัปดาห์
- 3. 3-5 วัน/ สัปดาห์
- 4. มากกว่า 5 วัน/ สัปดาห์

D13 ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง

D14. ในแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละกี่นาที.....

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. รศ.ดร.กฤตติ โรจน์ไพศาลกิจ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
สาธารณสุขศาสตร์ชุมชน
เชี่ยวชาญการวิจัยทางสุขภาพ, สุขภาวะชุมชนและ
การวางแผนและประเมินผลโครงการทางสุขภาพ
2. ดร.ปาริษฐ์ อับดุลลาฮาซิม

อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สาธารณสุขศาสตร์ชุมชน
เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขศาสตร์
3. นางสาวจันทร์ ศรีสุรัรัมย์

ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ (เจ้าพนักงานสาธารณสุขอาวุโส)
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านโพธิ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
เชี่ยวชาญงานยุทธศาสตร์ แผนงาน-โครงการ งานวิจัย/
นวัตกรรมสาธารณสุข งานคุ้มครองผู้บริโภค
งานอนามัยสิ่งแวดล้อม งานพัฒนาบุคลากรและคุณภาพ
งานควบคุมโรค

ภาคผนวก ค

คุณภาพเครื่องมือเก็บข้อมูล

1. ผลตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
2. ผลตรวจอำนาจจำแนก

ผลตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
เรื่อง ปัจจัยแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน
เทศบาลตำบลแสนภูคาย จังหวัดฉะเชิงเทรา

ข้อที่	คะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ			รวม	สรุปผล	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		IOC	แปลผล
ส่วนที่ 1 A :ข้อมูลส่วนบุคคล						
1	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
2	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
3	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
4	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
5	0	+1	+1	2	0.67	มีความตรง
6	-1	0	+1	0	0.00	ไม่มีความตรง
7	-1	+1	+1	1	0.33	มีความตรง
8	-1	+1	+1	1	0.33	มีความตรง
ส่วนที่ 2 B :แรงจูงใจภายใน						
1	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
2	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
3	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
4	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
5	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
6	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
7	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
8	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
9	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
10	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง

ข้อที่	คะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ			รวม	สรุปผล	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		IOC	แปลผล
ส่วนที่ 3 C : แรงจูงใจภายนอก						
ตัวแบบ						
1	0	+1	0	1	0.33	มีความตรง
2	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
3	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
4	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
อุปกรณ์						
5	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
6	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
7	0	+1	0	1	0.33	มีความตรง
8	0	+1	+1	2	0.67	มีความตรง
การรณรงค์						
9	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
10	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
ส่วนที่ 4 D : พฤติกรรมการออกกำลังกาย						
1	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
2	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
3	0	-1	0	-1	-0.33	ไม่มีความตรง
4	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
5	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
6	0	+1	+1	2	0.67	มีความตรง
7	0	+1	0	1	0.33	มีความตรง
8	+1	+1	0	2	0.67	มีความตรง
9	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
10	+1	+1	-1	1	0.33	มีความตรง

ข้อที่	คะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ			รวม	สรุปผล	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		IOC	แปลผล
11	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
12	+1	+1	+1	3	1.00	มีความตรง
13	0	-1	+1	0	0.00	ไม่มีความตรง
14	+1	-1	+1	1	0.33	มีความตรง

ผลตรวจอำนาจจำแนก

ข้อที่	อำนาจจำแนก	แปลผล
ส่วนที่ 2 B : แรงจูงใจภายใน		
1	0.22	มีอำนาจจำแนก
2	0.34	มีอำนาจจำแนก
3	0.35	มีอำนาจจำแนก
4	0.19	ปรับแก้ไขภาษาให้ชัดเจน แล้วนำไป
5	0.51	มีอำนาจจำแนก
6	0.32	มีอำนาจจำแนก
7	0.59	มีอำนาจจำแนก
8	0.57	มีอำนาจจำแนก
9	0.19	ปรับแก้ไขภาษาให้ชัดเจน แล้วนำไป
10	0.42	มีอำนาจจำแนก
ส่วนที่ 3 C : แรงจูงใจภายนอก		
ตัวแบบ		
1	0.53	มีอำนาจจำแนก
2	0.68	มีอำนาจจำแนก
3	0.38	มีอำนาจจำแนก
4	0.60	มีอำนาจจำแนก
อุปกรณ์		
5	0.53	มีอำนาจจำแนก
6	0.63	มีอำนาจจำแนก
7	0.25	มีอำนาจจำแนก
8	0.63	มีอำนาจจำแนก
การรณรงค์		
9	0.67	มีอำนาจจำแนก
10	0.42	มีอำนาจจำแนก

ข้อที่	อำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ส่วนที่ 4 D : พฤศจิกายนการออกกำลังกาย		
1	0.76	มีอำนาจจำแนก
2	0.69	มีอำนาจจำแนก
3	0.61	มีอำนาจจำแนก
4	0.75	มีอำนาจจำแนก
5	0.54	มีอำนาจจำแนก
6	0.77	มีอำนาจจำแนก
7	0.75	มีอำนาจจำแนก
8	0.71	มีอำนาจจำแนก
9	0.43	มีอำนาจจำแนก
10	0.31	มีอำนาจจำแนก