

การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก

ปริญญพัชญ์ บุญหาญ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษา การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง จำนวน 50 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก 5-6 วัน ต่อสัปดาห์ ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีการสามเส้า พบว่าการรับรู้ถึงแรงจูงใจภายใน ได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดี ความสนุก ความสุขในการออกกำลังกายและความมั่นใจ ความภูมิใจที่เดินตามจังหวะได้ ส่วนการรับรู้ถึงแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การมีสังคมและเพื่อนมากขึ้น

การออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด สถานที่เหมาะสม และสิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับการรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ได้แก่ การบาดเจ็บ การขาดความรู้เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

คำสำคัญ: แรงจูงใจ / การเดินแอโรบิก / การรับรู้



Perception of Motivation in Aerobic Dance Exercise Participants

Preeyapat Boonhan

Faculty of Sports and Health science, Institute of Physical Education

Abstract

The purpose of this study was to determine the perception of motivation in aerobic dance exercise participants. Subjects were 50 females, aged 33 to 55 years, who have participated in aerobic dance exercise 5 to 6 days per week. Data were collected by critical incidence notation, observation and interviewing, then analyzed by constant comparison and triangulation methodology. It was perceived that intrinsic motivations were needs to be healthy, to have fun and happiness in exercise and to be confident and proud of ability to follow the rhythms, while extrinsic motivations were social connections with more friends, convenient and economic exercise, suitable location and good environment, whereas demoting reasons were injury, lack of aerobic dance exercise knowledge and unsuitable environment.

Keywords: Motivation / Aerobic Dance Exercise / Perception

Corresponding Author : Mrs.Preeyapat Boonhan, Faculty of Sports and Health science, Institute of Physical Education Yala campus, Thailand. E-mail : piyanuch_21@hotmail.com



บทนำ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว และเกิดความแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ขอบข่ายและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ คือ การมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ควรเป็นลักษณะที่ไม่มีการแข่งขัน ไม่มีความรุนแรง เล่นง่ายไม่ยุ่งยากใช้ทักษะพื้นฐาน ในขณะที่เล่นมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน นอกจากนั้นการออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ให้แข็งแรง สมบูรณ์ รูปร่างสมส่วน และยังช่วยให้มีจิตใจร่าเริง สดชื่น แจ่มใส ช่วยชะลอความแก่ และลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคมนอกจากนั้นยังสามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนได้ หรือฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับมาเหมือนเดิม ฉะนั้นถ้ามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพในเบื้องต้น ก็จะทำให้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น จิตใจสดชื่น ทำให้นอนหลับสนิทและหลับนาน ช่วยลดความเครียด และชะลอการแก่ก่อนวัย ดังที่ (สนธยา สีละมัต, 2557:3) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีลักษณะสำคัญคือ มีระบบแบบแผนและมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อปรับปรุง หรือคงรักษาสสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายค่อนข้างมีรูปแบบและระดับการแข่งขันออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนให้คำแนะนำ มีอิสระตามที่ตนเองปรารถนา คุณลักษณะอย่างหนึ่งของการออกกำลังกายคือ ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกดี หรือพึงพอใจ และสามารถมุ่งความสนใจอยู่ที่ความสนุกสนานของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายทำได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเดินแอโรบิก การเล่นโยคะ การรำมวยจีน ไทเก๊ก ชิงก การปั่นจักรยาน และการวิ่งเหยาะๆ เป็นต้น บุคคลจึงสามารถ เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของตน การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก สามารถทำได้ง่าย สะดวก และประหยัดเวลา ผู้ที่สนใจสามารถเลือกออกกำลังกายในวันและเวลาที่ตนเองสะดวกในการเลือกเวลา เช่น ตอนเช้าตรู่ ซึ่งอากาศสดชื่นแจ่มใส หรือตอนเย็นหลังเลิกจากการงานที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน นอกจากนั้น การเดินแอโรบิก ยังเป็นการออกกำลังกายที่ลงทุนน้อยเพียงมีเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายกับรองเท้ากีฬา ก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกได้ ในปัจจุบันมีผู้สนใจเข้าร่วมการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิกมากขึ้นในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก และผู้เดินก็ได้รับความเพลิดเพลินระหว่างการออกกำลังกาย อีกทั้งทั้งทางองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐบาล และเอกชน ก็ออกมารณรงค์ให้ประชาชนออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีถ้วนหน้ากัน เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีแล้วว่า การออกกำลังกายนั้น ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย ได้รู้จัก และมีสังคมกับคนที่รักการเดินแอโรบิกเพิ่มขึ้น ปัจจุบันการเดินแอโรบิกจึง



เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สังเกตได้จากการรวมกลุ่มเพื่อก่อตั้งชมรมต่างๆ เช่น ชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ชมรมแอโรบิกสวนรถไฟ ชมรมแอโรบิกนครยะลา เป็นต้น อย่างไรก็ตามผู้ที่เลือกออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกบางคนเพิ่งเริ่มต้นได้ไม่นานก็เบื่อและเลิก ตรงกันข้ามบางคนสามารถเดินแอโรบิกเป็นประจำได้ต่อเนื่องกันเป็นปีๆ อะไรเป็นเหตุจูงใจสำคัญทำให้ผู้ที่รักการเดินแอโรบิกสามารถออกกำลังกายต่อเนื่องกันได้นาน การศึกษาที่ผ่านมายังไม่อาจหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเดินแอโรบิกให้กว้างขวางมากขึ้น ดังนั้น การศึกษาเรื่อง การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกนี้จะประโยชน์ ต่อผู้ที่สนใจออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป

ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นประจำที่ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 50 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ออกกำลังกายด้วยเดินแอโรบิกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นานครั้งละประมาณ 35-90 นาที มีประสบการณ์ในการเดินแอโรบิกไม่น้อยกว่า 2 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้เซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนี้

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาการรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

คำถามในการวิจัย

ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีการรับรู้ถึงแรงจูงใจอะไรบ้าง ในการเลือกออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากอาสาสมัครซึ่งเดินแอโรบิกเป็นประจำ ที่ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยมีเงื่อนไขว่าผู้สมัครต้องเป็นเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี ปัจจุบันยังคงเดินแอโรบิกสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที

2. ผู้สมัคร 100 คนแรก จะได้รับคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง และได้รับการชี้แจงเงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยนี้

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 100 คน ลงบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence Form) จากนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งสมัครใจ และมีเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง จำนวน 50 คน ถ้าผู้สมัครใจเกินกว่าจำนวนที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือกไว้เหลือเพียง 50 คน

4. ทำการสังเกตการณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวม 20 ครั้ง

5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 50 คน



การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกตการณ์: ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะสังเกตการณ์ทุกครั้ง และนำบันทึกการสังเกตการณ์มาเขียนอธิบายขยายความด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) ทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการสังเกตการณ์แต่ละครั้ง เพื่อทำเป็นบันทึกภาคสนาม (field note) ไว้ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ได้ทำการบันทึกเทปเสียงและนำเทปเสียงมาถอดความคำต่อคำ (verbatim) เพื่อจัดทำเป็นบทสัมภาษณ์

ข้อมูลจากการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (critical incidence): ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง บันทึกเหตุการณ์สำคัญสองแบบ แบบแรก เป็นวันที่มีแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิก และแบบที่สอง เป็นวันที่ขาดแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิก แล้วนำข้อมูลมาพิมพ์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word)

นำข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้จากการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์ และการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ มาวิเคราะห์แบบอุปนัย ด้วยการเปรียบเทียบ ความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อ (Category) ที่เกี่ยวกับการรับรู้ถึงแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิก การเปรียบเทียบข้อมูล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูล เพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ ของข้อมูล ด้วยวิธีการสามเส้า หรือไตรแองกูเลชันของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation Methodology) ซึ่งได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 แหล่งคือ การสังเกตการณ์ (observation) การสัมภาษณ์ และการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (critical incidence) ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาส์ สุกาภรณ์, 2550: 163)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล เพื่อหาหัวเรื่อง และหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเป็นประจำ ที่ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา จำนวน 50 คน มีอายุตั้งแต่ 33-55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 44.7 ปี กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก 3-6 วันต่อสัปดาห์ นานครั้งละ 35-90 นาที มีประสบการณ์ในการเต้นแอโรบิก 2-33 ปีคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างบางส่วนดังต่อไปนี้



ชื่อ	อายุ (ปี)	ประสบการณ์ (ปี)	ความถี่ (วันต่อสัปดาห์)	นาน (นาที)
นิด	50	5	6	60
นาง	33	10	5	60
น้อย	45	7	5	90
นุช	35	13	6	90
นก	42	10	5	60
นึ่ง	34	3	5	60
นาโน	33	2	5	45
น้อยหน้า	34	10	3-5	60
นพ	55	20	5	60
พลอย	43	22	6	60
ไข่มุก	55	14	5-6	60
โนรี	54	15	5-6	45
ดอกแก้ว	55	10	5	45
ดาหลา	52	30	5	50
ชมพู่	49	14	5	35

2. การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

ผลการวิจัยสรุปการรับรู้ถึงแรงจูงใจได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง แรงจูงใจภายใน ได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดีขึ้น ควบคุมน้ำหนัก และลดความอ้วนได้ดี ความอดทนของระบบหัวใจ และการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่ายดีขึ้น ภูมิต้านทานดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยบ่อย มีความสนุก และมีความสุขกับการเดินแอโรบิก ประกอบเพลง ส่วนแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การมีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี และสถานที่เหมาะสม ส่วนสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ได้แก่ การบาดเจ็บ การขาดความรู้เกี่ยวกับการเดิน

แอโรบิก และสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการเดินแอโรบิก

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตการณ์ และการสัมภาษณ์ สอดคล้องกัน และสรุปการรับรู้ถึงแรงจูงใจได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังจะได้อภิปรายโดยลำดับต่อไปนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

การรับรู้ถึงแรงจูงใจภายในของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ได้แก่ ความต้องการมีสุขภาพดี ในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการมีความอดทนของ



ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ดี การย่อยอาหารและการขับถ่ายที่ดี ความสามารถในการควบคุมน้ำหนักได้ดีทำให้ไม่อ้วน ตลอดจนการมีภูมิต้านทานที่ดี และไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ นอกจากนั้นความรู้สึกสนุกสนาน และการมีความสุขกับการเล่นประกอบเพลงก็เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญพอๆ กับการมีสุขภาพกายที่ดี สอดคล้องกับ (ชุตินา รอดประทับ, 2550:76) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2550 ด้านร่างกายพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้น ต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ ช่วยพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น และทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้มีรูปร่างได้สัดส่วน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย และยังช่วยลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน เมื่อร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะส่งผลให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่า

ผลการวิจัย สนับสนุนการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การเดินแอโรบิกยังเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ดี ที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจร่าเริงแจ่มใส ทั้งสุขภาพกายและจิตดีขึ้น จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญ ที่ทำให้บุคคลเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ (ชงชัย บุสสี, 2547; ชุตินา รอดประทับ, 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของโคลท์ และคณะ (Kolt et.al., 2004) ซึ่งพบว่า แรงขับที่ทำให้เข้าร่วมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ได้แก่ การต้องการรักษาสุขภาพให้ดี ความชอบต่อกิจกรรม การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น และการรักษาความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและสนุกสนานกับการออกกำลังกาย ซึ่ง

ความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทสำคัญ ในการกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

การรับรู้ถึงแรงจูงใจภายนอก ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่าง สนใจออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง มีหลายประการด้วยกัน แต่สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงกันมาก ได้แก่ การมีสังคมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น และพบสังคมใหม่ๆ หลากหลาย โดยใช้การเดินแอโรบิกเป็นสื่อกลาง มีบางคนได้เป็นผู้นำในการเดิน สอนให้ผู้อื่นได้เดินเป็นเกิดการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน และทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง บางรายทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ระหว่างครอบครัว บางรายใช้การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมแก้เหงา ทำให้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น ดังที่ (สปีสาย บุญวิรูปูตร, 2541:54) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาเป็นเหตุผลทางสังคม (affiliation) คือ ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ สอดคล้องกับ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2542: 34) ที่สรุปว่า แรงจูงใจทางสังคมเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่เป็นบุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำการสร้างมิตรในทำนองเดียวกัน (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2536:65) กล่าวว่า แรงจูงใจด้านสังคม (social motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยได้รับอิทธิพลจากบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อบนธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจ ซึ่งแสดงออกมา



ในลักษณะของความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วม และพักผ่อนกับหมู่คณะ

3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลงการบาดเจ็บ

การรับรู้ถึงแรงจูงใจที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ได้แก่ การบาดเจ็บ ซึ่งเป็นผลจากท่าทางการเดินแอโรบิกที่ไม่ถูกต้อง และรองเท้าที่ไม่เหมาะสม ผู้เดินซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยประสบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บมาแล้ว แต่อาการบาดเจ็บ มีความรุนแรงมากน้อยต่างกัน และใช้เวลาในการรักษาแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับพื้นที่เดิน แอโรบิก รองเท้า และจังหวะของเพลง ดังที่ (อภิวันท์ โอนสูงเนิน, 2557) กล่าวว่าสาเหตุของการบาดเจ็บนั้นส่วนใหญ่ เกิดจากพื้นที่ใช้ในการเดินแอโรบิกไม่เหมาะสม เพราะพื้นที่ใช้เดินแอโรบิกของจังหวัดสุโขทัยส่วนมาก เป็นพื้นคอนกรีตขรุขระ บางที่เป็นพื้นบล็อกตัวหนอน ทำให้ไม่คล่องตัวในการเคลื่อนที่ในการเดินแอโรบิก จึงเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย สอดคล้องกับ (ดำรง กิจกุล, 2544) ที่กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายมีอยู่มาก แต่ที่ไม่ค่อยกลัวกันมากนัก ก็เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรง ได้หยุดพักสักนิด หรือกินยา ก็มักจะหายได้ ที่เป็นปัญหาคือ คนที่ออกกำลังกายมักจะบาดเจ็บบริเวณนั้นๆ ซึ่งส่วนมากมักจะเกิดจากขาดการเตรียมตัวที่ดี หรือหักโหมมากเกินไป หรือมีความผิดปกติของโครงสร้างในร่างกาย สอดคล้องกับ (ปริยา กุลละวณิช, 2560) ที่พบว่า การออกกำลังกายอาจเกิดการบาดเจ็บอื่นๆ อีก เช่น กระดูกหน้าแข้งร้าว มีอาการปวดในบริเวณใกล้เคียงกับภาวะปวดหน้าแข้ง

แต่จะกดเจ็บบนกระดูก ภาพถ่ายรังสี จะไม่เห็นกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังฉีก จากการวิ่งเร่งความเร็ว (sprint) การบาดเจ็บทำให้แรงจูงใจในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายลดลง หรือทำให้เลิกทำกิจกรรมไปในที่สุด ดังที่ (สปีสาย บุญวิบุต, 2541) กล่าวว่าแรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี หรือไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือเหตุผลจากสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ เวลา และการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลา หรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

การขาดความรู้ในการเดินแอโรบิก

การขาดความรู้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการอบอุ่นร่างกาย ไปจนถึงความหนักเบา และชีวกลศาสตร์ในการเดินแอโรบิก ส่งผลให้การบาดเจ็บ หรืออาจลงน้ำหนักเกินไป จนเกิดผลเสียต่อการทำงานของระบบต่างๆ เช่น หัวใจ เป็นต้น สอดคล้องกับ นิกก์ และคณะ (Nigg, 1998) ซึ่งสรุปได้ว่า ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่ผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องรู้ กล่าวคือ ปัจจัยภายใน เป็นเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหนักเกินไป หรือการเพิ่มความเร็ว และความหนักในการฝึกมากเกินไป และด้านกายวิภาคของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัว ความยาวของขาที่ต่างกัน และด้านชีวกลศาสตร์การทำงานที่ผิดปกติ ที่พบบ่อยที่สุดคือการคว่ำเท้าเข้าในมากเกินไป และการคว่ำเท้าได้น้อย ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกรองเท้าไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าไม่ยืดหยุ่น รองเท้าแคบเกินไป รองเท้าหมดอายุ เป็นต้น



สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม

สภาพดินฟ้าอากาศ ที่ไม่เอื้ออำนวยสำหรับการเดินแอโรบิก เช่น ฝนตก แดดร้อนมากจนเกินไป บรรยากาศที่เต็มไปด้วยควันพิษของรถยนต์ หรือ พื้นแข็งเกินไป ทำให้แรงงูใจของผู้ออกกำลังกาย ลดลง สอดคล้องกับ (สืบสาย บุญวีระบุตร, 2541) ซึ่งกล่าวว่า แรงงูใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกาย มีเหตุผลมาจากสถานการณ์และ สิ่งแวดล้อม (environmental factors) เช่น เวลา และการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลา หรือไม่จัดสรร เวลาให้การออกกำลังกาย ไม่ได้รับการสนับสนุน จากคนใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน บรรยากาศในลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แรงงูใจสำคัญสำหรับ ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ได้แก่ ความ ต้องการมีสุขภาพดีขึ้นในหลายๆ ด้าน การได้รับความ สุข และสนุกสนานกับการเดินแอโรบิกประกอบ เพลง ตลอดจนการมีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนที่มีความ สนใจในการออกกำลังกายที่คล้ายๆ กันมากขึ้น ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการก่อตั้งชมรม แอโรบิกให้แพร่หลาย อย่างไรก็ตามการบาดเจ็บ และการขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนแรงงูใจของผู้ที่ ออกกำลังกายด้วยเดินแอโรบิกเป็นอย่างมาก ดังนั้น หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการ ออกกำลังกาย จึงควรสนับสนุนให้มีสถานที่สำหรับ การเดินแอโรบิก ที่เหมาะสม มีการจัดกิจกรรม เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เพื่อ สุขภาพอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการให้ความรู้ที่ถูกต้อง สำหรับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เพื่อ

ป้องกัน และลดปัญหาการบาดเจ็บให้น้อยลง กิจกรรม ดังกล่าว จะส่งผลให้ มีผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิกกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์รณรงค์ ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิกกันมากขึ้น
2. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ควรมีการจัดตั้งชมรมแอโรบิกตามซ์เพื่อ สุขภาพเพิ่มมากขึ้น
3. ควรมีศูนย์ หรือคลินิกที่ให้บริการความรู้ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และมีการให้ คำปรึกษาการป้องกันและรักษา การบาดเจ็บจาก การเดินแอโรบิก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษา แรงงูใจในกิจกรรมการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานิตอื่น ๆ
2. ควรเปรียบเทียบ แรงงูใจในการเดิน แอโรบิกในร่ม กับการเดินแอโรบิกกลางแจ้งเป็นต้น
3. ควรทำการศึกษา ในจังหวัดใกล้เคียงว่า มีความต้องการแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นการ เปรียบเทียบ และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม การ ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกให้มีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถนำผลการวิจัยนี้ ไปเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ในรายวิชา แอโรบิกตามซ์เพื่อให้ผู้เรียน สามารถจัดกิจกรรมได้ ตรงตามความต้องการ ของผู้ที่มาออกกำลังกายด้วย การเดินแอโรบิก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด



บรรณานุกรม

- ชงชัย บุสสี. (2547). **แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี**. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษา มหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุติมา รอดประทับ. (2550). **แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549**. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง กิจกุลศล. (2544). **คู่มือออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2553). **คู่มือป้องกัน-พื้นสมรรถนะแต่ผู้ที่รักการวิ่ง บาดเจ็บจากการวิ่ง**. สืบค้นจาก thairunning.com online.
- ปรียา กุลละวณิชย์. (2560). **หมอชาวบ้าน**. สืบค้นจาก thairunning.com online.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). **จิตวิทยาการศึกษา**. ปรินญาณิพนธ์ พัฒนาศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร.
- พระพงษ์ บุญศิริ. (2536). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สนธยา สีละมาต. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. _____ . (2557). **กิจกรรมทางกาย**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมาพร ทองมี. (2545). **แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด**. การค้นคว้า แบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สาลี สุภาภรณ์. (2550). **วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา.
- สืบสาย บุญวิบุต. (2541). **จิตวิทยาการศึกษา**. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- อภิวันท์ โอนสูงเนิน. (2557). **การศึกษาเหตุผลในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ผลที่เกิด และความต้องการของประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2556**. สุโขทัย: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย.
- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *J Aging Phys Act*, 12(2), 185-198.
- Nigg, B. M., Khan, A., Fisher, V., & Stefanyshyn, D. (1998). Effect of shoe insert construction on foot and leg movement. *Med Sci Sports Exerc*, 30(4), 550-555.