

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ในเรื่องแรงจูงใจ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ผลการวิเคราะห์แรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยายดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวน คำร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	29	8.7
หญิง	304	91.3
อายุ		
15-19	44	13.2
20-25	111	33.3
26-30	57	17.1
31-35	41	12.3
36-40	22	6.6
41-45	32	9.6
46 ขึ้นไป	26	7.8
สถานภาพ		
โสด	227	68.2
แต่งงาน	83	24.9
หย่าร้าง	13	3.9
แยกกันอยู่	6	1.8
อื่นๆ	4	1.2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	30	9.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	31	9.3
ปวช.	18	5.4
ปวส.	26	7.8
ปริญญาตรี	185	55.6
ปริญญาโท	36	10.8
ปริญญาเอก	3	0.9
อื่นๆ	4	1.2
อาชีพ		
รับราชการ	67	20.1
บริษัทเอกชน	31	9.3
งานส่วนตัว	54	16.2
รับจ้าง	37	11.1
เกษตรกรรวม	2	0.6
นิสิตนักศึกษา	120	36.0
อื่นๆ	22	6.6
รายได้		
3,000-3,500	62	18.6
3,500-5,000	42	12.6
5,000-10,000	92	27.6
10,000-15,000	53	15.9
15,000-20,000	33	9.9
25,000 ขึ้นไป	28	8.4
อื่นๆ	23	6.3
จำนวนครั้ง		
3 ครั้งต่อสัปดาห์	126	37.8
มากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	207	62.2

จากตารางที่ 1 พบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (91.3%) และมีอายุระหว่าง 20-25 ปี มีสถานภาพโสดมากถึง 68.2% กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาและจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี และพบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 5,000-10,000 บาท และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ส่วนที่ 2 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านร่างกาย

ข้อมูล	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงจูงใจ
ท่านต้องการมีร่างกายที่ได้สัดส่วนจึงมาเดินแอโรบิกเป็นประจำสม่ำเสมอ	4.14	0.85	มาก
ท่านต้องการมีร่างกายแข็งแรงจึงมาเดินแอโรบิกเป็นประจำ	4.49	0.63	มาก
ท่านต้องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น	4.38	0.68	มาก
การควบคุมน้ำหนักเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านต้องมาเดินแอโรบิกเป็นประจำ	3.97	1.02	มาก
ท่านต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น	4.12	0.80	มาก
ท่านป้องกันการเจ็บป่วยจึงมาเดินแอโรบิกเป็นประจำ	3.99	0.93	มาก
การเดินแอโรบิกทำให้ท่านทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	4.07	0.81	มาก
การเดินแอโรบิกทำให้ท่านนอนหลับได้ดีขึ้น	4.06	0.86	มาก
การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านอ่อนกว่าวัยหรือสมวัย	3.62	0.93	มาก
การเดินแอโรบิกคือยาที่ส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดี	4.43	0.65	มาก
รวม	3.72	0.81	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่าแรงจูงใจด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าความต้องการมีร่างกายแข็งแรงจึงมาเดินแอโรบิกเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ ความต้องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีการส่งเสริม และรักษาสุขภาพที่ดี การเสริมสร้างบุคลิกภาพ ความต้องการมีร่างกายได้

สัดส่วน การนอนหลับได้ดีขึ้น ป้องกันการเจ็บป่วย การควบคุมน้ำหนัก และทำให้รูปร่างหน้าตา
อ่อนกว่าวัย ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจด้านจิตใจ

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับ
		มาตรฐาน	คะแนน
การเดินแอโรบิกทำให้ท่านรู้สึกสนุกสนาน	4.21	0.65	มาก
การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านรู้สึกสดชื่น	4.31	0.64	มาก
การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านมีความมั่นใจใน ตนเองเพิ่มมากขึ้น	3.90	0.77	มาก
การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านมีความสุขจิตดี	4.21	0.66	มาก
การเดินแอโรบิกช่วยลดความวิตกกังวลได้	3.90	0.82	มาก
การเดินแอโรบิกทำให้ท่านหายเครียด	4.06	0.77	มาก
ผู้นำเดินมีส่วนทำให้ท่านมาเดินแอโรบิก	3.68	1.01	มาก
ความเหงาทำให้ท่านมาเดินแอโรบิก	3.07	1.20	ปานกลาง
การเดินแอโรบิกทำให้ท่านมีอิสระในการบริโภค อาหารได้	3.39	0.99	ปานกลาง
การเดินแอโรบิกเป็นประจำทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับ จากคนทั่วไป	3.27	1.05	ปานกลาง
รวม	3.80	0.85	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่าแรงจูงใจทางด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าแรงจูงใจใน
ระดับมาก คือ การเดินแอโรบิกทำให้ร่างกายสดชื่นเป็นอันดับที่หนึ่ง รองลงมาคือ ทำให้รู้สึก สนุก
สนาน ทำให้มีความสุขจิตดี ทำให้หายเครียด ช่วยลดความวิตกกังวล และผู้นำเดินมีส่วนทำให้มาเดิน
แอโรบิก และแรงจูงใจด้านจิตใจ และแรงจูงใจทางด้านจิตใจในระดับปานกลาง ได้แก่ ทำให้
สามารถบริโภคอาหารได้อย่างอิสระเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป และความเหงาทำให้มาเดิน
แอโรบิก ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงงูใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ แรงงูใจ
สถานที่ที่มีผลต่อการมาเดินแอโรบิกของท่าน	3.88	0.86	มาก
สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านมาเดินแอโรบิก	3.54	1.03	มาก
การเดินแอโรบิกไร้ข้อจำกัดทางชนชั้น	3.64	1.12	มาก
การเดินแอโรบิกไม่มีการแบ่งแยกระดับทักษะและ ความสามารถ	3.84	0.92	มาก
การเดินแอโรบิกมีค่าใช้จ่ายน้อย	3.75	0.99	มาก
การเดินแอโรบิกไม่ต้องพะวงกับสภาพดินฟ้าอากาศ	3.52	0.96	มาก
การเดินแอโรบิกไม่ต้องกังวลเรื่องชุดและอุปกรณ์	3.66	0.94	มาก
เพื่อนมีส่วนทำให้ท่านไปเดินแอโรบิกเป็นประจำ	3.30	1.12	ปานกลาง
ท่านเดินแอโรบิกเพื่อต้องการพบผู้คนและเพื่อนใหม่	2.99	1.04	ปานกลาง
การเดินแอโรบิกทำให้ท่านกล้าเข้าสังคม	3.29	0.98	ปานกลาง
รวม	3.54	0.99	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่าแรงงูใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยรวมในระดับมาก โดยแรงงูใจในระดับมาก คือแรงงูใจในสถานที่เดินแอโรบิก เป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ไม่มีการแบ่งแยก
ระดับทักษะ และความสามารถ มีค่าใช้จ่ายน้อย ไม่ต้องกังวลเรื่องชุด และอุปกรณ์ ไร้ข้อจำกัดทาง
ชนชั้น สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนให้มาเดินแอโรบิก และไม่ต้องพะวงกับสภาพดินฟ้าอากาศ
ตามลำดับ และแรงงูใจในระดับปานกลางคือ เพื่อนมีส่วนทำให้ไปเดินแอโรบิก ทำให้กล้าเข้า
สังคม และ ต้องการพบผู้คนและเพื่อนใหม่ ตามลำดับ