

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ได้แก่ ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้จำนวน 333 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งมี 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถาม แบบมีคำตอบให้เลือกตอบ (Check list)

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจ มีลักษณะเป็นอัตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 30 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยตนเองในการแจกแบบสอบถามรวบรวมแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลสมบูรณ์แล้ว และนำข้อมูลที่ได้ มาทำการวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการศึกษา

แรงจูงใจทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกเป็นแรงจูงใจในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย

พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง ส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วให้ดีขึ้น และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง สุขภาพกายและจิตดีขึ้น และส่งเสริมให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2528, อังโนนิชดา มัณชนันท์, 2528) พบว่าเหตุผลของการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รองลงมา คือ การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน และกลุ่มตัวอย่างยังเห็นว่า การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น และยังช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังทำให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Servier (อ้างในเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) ซึ่งทำการศึกษาผลของการเดินแอโรบิกที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายบางอย่าง และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ในหญิงวัยผู้ใหญ่ จำนวน 60 คนพบว่า สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างน้อยสำคัญ 5 ด้าน คือ ด้านระบบไหลเวียนโลหิต สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญต่อบุคลิกภาพอีกด้วย

การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นการส่งเสริม และรักษาสุขภาพให้ดี สอดคล้องกับ Hayward (1997, อ้างใน เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์) ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันโรคที่พบบ่อย ๆ เช่น หัวใจ เบ็บคอ หรือ โรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือด และหัวใจ เบาหวาน ฯลฯ และสอดคล้องกับ Hammond และ Grafinkel (1969) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้ระบบย่อยอาหาร และการขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีจึงทำให้มีอายุยืนยาว

กรณีรูปร่างที่สมส่วน เป็นผล จากการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอการออกกำลังกายทำให้ร่างกายใช้พลังงาน เพิ่มขึ้น และเมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานานร่างกายยังใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ ทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง รูปร่างสมส่วน และการออกกำลังกายเป็นการควบคุมน้ำหนักที่ดีอีกวิธีหนึ่ง จากแนวคิดดังกล่าวประชาชนจึงนิยมการออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนัก สอดคล้องกับการศึกษา ของ Patricia (อ้างใน เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) เรื่องประสิทธิภาพโปรแกรมการออกกำลังกาย ของพยาบาล เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้ที่มีน้ำหนักเกินปกติ โดยการออกกำลังกาย และใช้กิจกรรมการเดินแอโรบิกพบว่า เปอร์เซ็นต์ของไขมัน และน้ำหนักตัวลดลง และสอดคล้องกับ Rejeski และ Kenney (1988) กล่าวว่าวัย 20-30 ปี การออกกำลังกายเป็นไปเพื่อการควบคุมน้ำหนักและการปรับปรุงร่างกายเพื่อการสร้างเสน่ห์ให้เป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่น และผลจากการออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากมีสมรรถ

ภาพทางกายที่ดี ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังส่งผลถึงการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. แรงจูงใจทางด้านจิตใจ

แรงจูงใจทางด้านจิตใจที่มีผลต่อการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมากที่สุด คือ การเดินแอโรบิกทำให้รู้สึกสดชื่น รู้สึกสนุกสนานและมีสุขภาพจิตดี เนื่องจากการออกกำลังกายจะมีผลทำให้การหลั่งสารเคมีที่เป็นอันตรายในภาวะเครียดลดลง ในขณะที่เดียวกันจะหลั่งสารที่ก่อให้เกิดความสุขสบาย ต่อมาได้สมองจะหลั่งสารจำพวกเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจิตใจแจ่มใส ใจปลอดโปร่ง ซึ่งสอดคล้องกับเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์ (2544) ที่พบว่า แรงจูงใจในการออกกำลังกาย เกิดจากแรงจูงใจภายใน เป็นปัจจัยด้านจิตใจที่ได้รับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมีความสุขสนุกสนานและสุขภาพจิตดี จากการออกกำลังกาย

ความรู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นจากการที่บุคคลวางแผนการออกกำลังกาย และประสบความสำเร็จมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสมดุลทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีการปรับตัวทางสังคมมีประสบการณ์ทางสังคม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจ จะช่วยให้บุคคลยอมรับนับถือตนเองมากขึ้น และส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับโดยบุคคลอื่นตามมา (เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) ส่งผลทำให้ความรู้สึกมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น บุคคลสามารถที่จะทำงานหรือกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันของตนเองด้วยความมั่นใจและสามารถทำกิจกรรมเหล่านั้นได้ดี

นอกจากความสนุกสนาน ความรู้สึกสดชื่น และ มีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยลดความวิตกกังวล และ คลายเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Folkins และ Sime (1981, อ้างใน เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) พบว่าการออกกำลังกายส่งผลที่ดีต่ออารมณ์ การรู้จักตนเองและพฤติกรรมการทำงาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันสุขภาพจิตแห่งอเมริกา (อ้างใน เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) พบว่า การออกกำลังกายสามารถลดปัญหาเก็บกด และซึมเศร้าได้

3. แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

แรงจูงใจด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อผู้ออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก คือ สถานที่ซึ่งเป็นความพึงพอใจในสถานที่ จากบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลทำให้คนมาออกกำลังกายมาก เช่น อากาศ ความกว้างขวาง และ สถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาของ เกษมนครเขตต์ (2540) ซึ่งศึกษาในกลุ่มข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข พบว่าการที่ไม่ไปออก

กำลังกายสาเหตุเพราะเมื่อจากการไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และจากการศึกษาของ สกล เจริญวงศ์ (2532, อ้างในเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) พบว่า การที่ไม่สามารถออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลบ้าน สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และการเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีค่าใช้จ่ายน้อย ไม่ต้องกังวลเรื่องชุดและอุปกรณ์เป็นผลดีต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากอุปสรรคในการออกกำลังกาย คือ ค่าใช้จ่ายต่างๆ ถ้ากิจกรรมใด ค่าใช้จ่ายมาก คนก็จะไม่ไปทำกิจกรรมนั้น (เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544) ทุกคนสามารถเล่นร่วมกันได้ในสถานที่ เช่น ลานกีฬา ตามสถานที่ราชการ ที่จอดรถ หรือลานอเนกประสงค์ของ ห้างสรรพสินค้า ทำให้ประชาชนจากหลายๆ ที่รวมตัวกันไปออกกำลังกายโดยไม่ต้องไปออกกำลังกายที่ Health Club ทำให้คนที่ไปออกกำลังกาย บ่อยๆ เกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการรู้จักกันอย่างกว้างขวาง และยังมี การชักชวนคนในครอบครัว และคนที่รู้จักให้ไปออกกำลังกาย เนื่องจากตนเองเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายนอกจากการเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยตนเองแล้ว ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง เพื่อน ก็มีส่วนในการตัดสินใจไปเดินแอโรบิก เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงอยู่ในวัยเรียนและวัยทำงาน ซึ่งส่วนใหญ่สถานภาพโสด รองลงมา คือ มีครอบครัว ในบุคคลที่ไม่มีครอบครัวยังไม่มี การทำหน้าที่ภรรยา และ แม่ คือ การทำงานบ้านและงานครัว การพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนย่อมมีมากขึ้น และ ถ้าเพื่อนมองเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย ทำให้มีแนวโน้มที่จะชักจูงให้เราออกกำลังกายด้วยเนื่องจากสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ ได้ในส่วนของบุคคลที่มีครอบครัว ต้องรับบทบาทของแม่และแม่บ้านคอยดูแลบุคคลในครอบครัว เช่น การทำอาหาร การดูแลบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาในการทำค่อนข้างนานและหนัก ดังนั้นถ้าบุคคลในครอบครัวให้ความร่วมมือและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในครอบครัว จะทำให้มีเวลาว่างมากเพียงพอต่อการออกกำลังกาย และบุคคลในครอบครัวยังมองเห็นในความสำคัญของสุขภาพและการออกกำลังกาย โดยมีการส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น ข้อมูลข่าวสาร ค่าใช้จ่าย รวมถึงการออกกำลังกายร่วมกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น และยังเป็น การส่งเสริม การอยู่ร่วมกันในสังคม ส่งเสริมการเข้าสู่สังคมได้ด้วยเนื่องจากการไปออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก จะต้องออกกำลังกายในสถานที่ที่มีการจัดโดยเฉพาะ มีโอกาสพบปะคนที่มาออกกำลังกายมากมาย เมื่อได้ออกกำลังกาย ในสถานที่ ที่เป็นประจำก่อให้เกิดความสนิทสนมกัน และรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ในสังคมก่อให้เกิดทักษะทางด้าน การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรจะมีการศึกษาเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มนักศึกษา กลุ่มคนทำงานหรือกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น
2. เป็นแนวทางในการส่งเสริมประชาชนมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อเป็นแนวทางปรับเปลี่ยนและปรับปรุงด้านการให้บริการด้านสุขภาพ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน
4. เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัยครั้งต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved