

บทที่ 5

บทสรุป

การศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ มีข้อสรุปผลการศึกษาค้นคว้า อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ พบว่า

1. ผลการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยรวมมากไปน้อย ดังนี้ ด้านการแพทย์ ด้านสรีรวิทยา ด้านจิตวิทยา และด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามตัวแปรต้น ได้ดังนี้

2.1 จำแนกตามเพศของนักศึกษา พบว่า โดยรวมแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถสรุปผลการเปรียบเทียบแต่ละด้าน ได้ดังนี้

2.1.1 ด้านจิตวิทยา โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายสวยงาม ข้อเชื่อว่าเป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม ข้อชอบสนุกสนาน ร่าเริง และกล้าแสดงออก ข้อชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับผู้อื่น ข้อเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ ข้อต้องการความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากกีฬาหรือการแข่งขัน ข้อมีการศึกษาและมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย ข้อชอบการทำท่ายoga ความสามารถ และการเสี่ยง และข้อมีความประทับใจบุคคลที่มีชื่อเสียงทางด้านกีฬา จึงยึดถือเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

2.1.2 ด้านสรีรวิทยา โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อทำให้เหนื่อยน้อยลง และหายเหนื่อยเร็วขึ้น ข้อเพื่อพัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก ข้อทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น และข้อทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น แตกต่างกัน

2.1.3 ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อต้องการมีเพื่อนใหม่ ข้อต้องการสังคมใหม่โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นสื่อ ข้อต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับ ข้อครอบครัวมีสถานะทางสังคม และเศรษฐกิจ เอื้ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อมีอาชีพและการทำงานที่เอื้อต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง ข้ออยู่ในสังคมที่รักการออกกำลังกาย ข้อสังคมและหน่วยงานสนับสนุนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อต้องการใช้เวลาอยู่ร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด และข้อต้องการยกระดับฐานะทางสังคม แตกต่างกัน

2.1.4 ด้านการแพทย์ โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อสามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ข้อเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย หรือหลังจากอวัยวะหยุดเคลื่อนไหวนานๆ และข้อเป็นการลดความวิตกกังวลในการทำงาน แตกต่างกัน

2.2 จำแนกตามวิทยาเขต พบว่า โดยรวมแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถสรุปผลการเปรียบเทียบแต่ละด้านได้ดังนี้

2.2.1 ด้านจิตวิทยา โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อเชื่อว่าทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีแข็งแรง ข้อมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น ข้อมองเห็นประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ชอบสนุกสนาน ร่าเริง และกล้าแสดงออก ข้อชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับผู้อื่น ข้อเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ ข้อต้องการความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากกีฬาหรือการแข่งขัน ข้อมีการศึกษาและมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย ข้อชอบการทำท่ายoga ความสามารถ และการเสี่ยง และข้อมีความประทับใจบุคคลที่มีชื่อเสียงทางด้านกีฬา จึงยึดถือเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

2.2.2 ด้านสรีรวิทยา โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อทำให้รูปร่างได้สัดส่วน ข้อทำให้เหนื่อยน้อยลง และหายเหนื่อยเร็วขึ้น ข้อเพื่อพัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก ข้อทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น และข้อทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น แตกต่างกัน

2.2.3 ด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม โดยรวมพบว่า แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อต้องการสังคมใหม่โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นสื่อ ข้อครอบครัวมีสถานะทางสังคม และเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อมีอาชีพและการทำงานที่เอื้อต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจาก

คนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง ข้อสังคมและหน่วยงานสนับสนุนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ข้อต้องการใช้เวลาอยู่ร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด ข้อต้องการยกระดับฐานะทางสังคม และข้อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆจากที่เคยจำเจ แตกต่างกัน

2.2.4 ด้านการแพทย์ โดยรวมพบว่า ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า สามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูงเพียงข้อเดียวที่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ พบประเด็นสำคัญที่ควรอภิปรายผล ดังนี้

1. จากผลการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ อยู่ในระดับมาก เพราะนักศึกษาเล็งเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ว่า ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างราบรื่น และปลอดภัยจากโรคต่างๆ ที่อยู่รายรอบตัว จึงผลักดันตนเองให้ดำเนินกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพดี จึงเป็นแรงจูงใจที่นักศึกษาหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ดังความหมายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (มงคล แฝงสาเคน, 2541, หน้า 117-118) ที่ว่า การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ โดยธรรมชาติของร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรงและมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายนับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การเล่นกีฬา หรือการกระทำกิจกรรมซึ่งต้องใช้งานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า กีฬาและสุขภาพ คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอน ในการพัฒนาสุขภาพทั่วร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพที่เสื่อมสภาพให้ดีขึ้น เป็นการป้องกันโรคที่เกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ป้องกันและรักษาโรคได้แล้วยังส่งผลให้มีการปฏิสัมพันธ์ในสังคม เพราะการออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส มีอารมณ์เยือกเย็น ช่วยลดความตึงเครียดจากงานประจำ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533 และ วินัส สาระจรัส, 2549, หน้า 24-27) จากเอกสารอ้างอิงจะเห็นได้ว่า แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการแพทย์ ด้านสรีรวิทยา ด้านจิตวิทยา และด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ พบว่า ภาพรวมแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แตกต่างกันทุกด้าน เนื่องจากเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะนิสัย ความรัก ความชอบ ความสนใจ ความถนัด ในการออกกำลังกายที่ต่างกันไป เมื่อมีการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ซึ่งสุขภาพที่ดีของตนเองนั้น จึงมีการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองที่ตั้งไว้ตามความปรารถนา ผลที่ออกมาจึงทำให้การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เช่น เพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อต้องการร่างกายที่แข็งแรง ลดอาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ และเพื่อต้องการการยอมรับในสังคม ในขณะที่เพศหญิงออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพียงเพื่อต้องการให้รูปร่างของตนเองสวยงาม ได้สัดส่วน เป็นต้น ดังความหมาย แรงจูงใจ (Motivation) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจคือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือพฤติกรรม (Direction and intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนี หรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่างๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์ ดังนั้น แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำ หรือปฏิบัติ ในการกีฬา แรงจูงใจจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อคุณภาพและความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2536, หน้า 67) และความหมายของแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง เป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งได้จากสิ่งต่างๆ ดังนี้คือ ลักษณะของสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง การเสริมแรง รางวัล ผลการกระทำ คำชม สิ่งล่อใจ ความคาดหวังจากผู้อื่น เหตุผลจากผู้อื่น และมาตรฐานและจุดมุ่งหมายของสังคม เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, 2542, หน้า 101-102, ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2544, หน้า 260, อ้างถึงใน ธิดารัตน์ ชันติการุณ, 2547, หน้า 9) จากความหมายของแรงจูงใจดังกล่าวส่งผลให้การออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน ซึ่งตรงกับหลักการออกกำลังกายที่ว่า การเลือกกิจกรรมที่ตนเองรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่ความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2531, หน้า 67 อ้างใน ธิดารัตน์ ชันติการุณ, 2547, หน้า 16-17) ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ อินกลีดิวิ, ฮาร์ดี และเดอเซาซา (Ingledeu, Hardy, & De Sousa,

1995 อ้างถึงใน วินัส สาระจรัส, 2549) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านรูปร่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงและเพศชายกลุ่มละ 50 คน พบว่า เพศชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านรูปร่างเพื่อควบคุมน้ำหนัก ในขณะที่เพศหญิงมีแรงจูงใจเพื่อรูปร่างที่สวยงาม

3. ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามวิทยาเขต พบว่า ภาพรวมแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือ แตกต่างกันทุกด้าน เนื่องจาก สถาบันการพลศึกษาในแต่ละวิทยาเขตมีสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน เพราะแต่ละวิทยาเขตไม่ได้อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงกัน จึงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นๆ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีแรงจูงใจทางด้านสังคม (Social Motives) ที่ว่า แรงจูงใจทางด้านสังคมเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ไม่ใช่ติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ซิงเกอร์ (Singer, 1982) ฟอสเตอร์ (Foster, 1975) อีกประการหนึ่ง คือ เกิดขึ้นจากตนเอง เพราะถ้านักศึกษาคิดว่าตนเองมีความมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายซึ่งเห็นแล้วว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดสุขภาพที่ดี จึงเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกาย ตรงกับหลักทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงกระตุ้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง โดยไม่มีผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องในการกีฬาเป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง แรงจูงใจภายในมีความสำคัญและมีค่ามากสำหรับนักกีฬาแต่ละคนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา ซึ่งได้จากสิ่งต่างๆ ดังนี้คือ ลักษณะของสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง การเสริมแรง รางวัล ผลการกระทำ คำชม สิ่งล่อใจ ความคาดหวังจากผู้อื่น เหตุผลจากผู้อื่น และมาตรฐานและจุดมุ่งหมายของสังคม เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 101-102, ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2544, หน้า 260 อ้างใน ธิธาร์ตน์ ชันติการุณ, 2547, หน้า 9) จากหลักทฤษฎีดังกล่าว เป็นผลให้แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาในแต่ละวิทยาเขตแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาค้นคว้าไปใช้

จากผลการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคเหนือ ควรมีการเพิ่มเติมตัวแปรต้นในการศึกษาแบ่งตามคณะ ซึ่งมี 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะศิลปศาสตร์ เพื่อจะได้ข้อมูลเชิงลึกในพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา ในวิทยาเขตภาคอื่นๆ ต่อไป
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคเหนือหรือภาคอื่นๆ ต่อไป