

แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ:ตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง Participants' Perspectives about Motivation in Jogging

ปริญญพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งเหยาะจำนวน 15 คน อายุระหว่าง 33-55 ปี ออกกำลังกายการวิ่งเหยาะ 5-6 วันต่อสัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูล การบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง สำหรับแรงจูงใจที่ทำให้กลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายวิ่งเหยาะเป็นประจำ คือ (1) ความต้องการมีสุขภาพดี (2) สนุกและมีความสุขกับการวิ่ง ส่วนแรงจูงใจภายนอกได้แก่ (1) การมีสังคมและเพื่อนมาก (2) อยากได้เงินรางวัลและถ้วยรางวัล (3) วิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด (4) สถานที่เหมาะสม และ (5) สิ่งแวดล้อมที่ดี สำหรับสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง คือ (1) การบาดเจ็บ (2) ขาดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเหยาะ และ (3) สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

Abstract

The purpose of this study was to examine the jogging motivation. Participants were 15 joggers, ranging of age between 33-55 years old, who jogged 5-6 days per week. Data were collected using a critical incident technique, observation and interview, Data were analyzed through the constant comparison and triangulated across methods. Results revealed in 3 themes, intrinsic motivation, extrinsic motivation and motivation reduction. Causes regarding intrinsic motivation, participants were regularly jogged because of (1) need for healthy (2) happiness and enjoyment of jogging. Extrinsic motivation included (1) socializing and having more friends (2) desiring of token and winning cups (3) convenient and safe exercise (4) proper location and (5) good environment. Motivation reduction causes were (1) injury, (2) lack of knowledge related to jogging and (3) improper environment.

ความสำคัญ : แรงจูงใจ, การวิ่งเหยาะ, การรับรู้

บทนำ

การขยายตัวอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ มีการใช้เทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกมากขึ้น เช่น การใช้ลิฟต์แทนการใช้บันได การใช้รถจักรยานยนต์แทนการขี่จักรยาน การใช้เครื่องมือต่าง ๆ แทนการใช้แรงงานคน เช่น การซักผ้าและล้างจานด้วยเครื่อง สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งมีมากขึ้นทำให้คนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพและสุขภาพของคนในปัจจุบันเสื่อมลง ภูมิคุ้มกันลดลง และมีการเจ็บป่วยมากขึ้น

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น จิตใจสดชื่นทำให้อ่อนหลับสนิทและหลับนาน ช่วยลดความเครียดและชะลอการแก่ก่อนวัย ดังที่สนธยา สีละมอด (2547:20) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ขึ้น แรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขึ้น ปริมาตรเลือดที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจลดต่ำลงประมาณ 10 ถึง 15 ครั้ง/นาที การทำงานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดก็ดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายทำได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเดินแอโรบิก การเล่นโยคะ การรำมวยจีน ไทเก๊ก ชิกง การปั่นจักรยานและการวิ่งเหยาะ เป็นต้น บุคคลจึงสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของตน

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะสามารถ

ทำได้ง่าย สะดวกและประหยัดเวลา ผู้ที่สนใจสามารถเลือกวิ่งในวันและเวลาที่ตนเองสะดวก เลือกเวลา เช่น วิ่งตอนเช้าตรู่ซึ่งอากาศสดชื่นแจ่มใสหรือวิ่งตอนเย็นหลังเลิกจากการทำงานที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน เลือกที่จะวิ่งคนเดียวหรือวิ่งเป็นกลุ่มก็ได้ นอกจากนั้นการวิ่งเหยาะยังเป็นการออกกำลังกายที่ลงทุนน้อย เพียงมีเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายกับรองเท้ากีฬา ก็สามารถออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะได้ เมื่อมีความชำนาญในการวิ่งมากขึ้นสามารถสมัครเข้าแข่งขันในรายการต่าง ๆ ได้ ทำให้ได้รู้จักและมีสังคมกับคนที่รักการวิ่งเหยาะเพิ่มขึ้น ปัจจุบันการวิ่งเหยาะจึงเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สังเกตได้จากการรวมกลุ่มเพื่อก่อตั้งชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมการวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ชมรมวิ่งสวนรถไฟ ชมรมกีฬาวิ่งเพื่อสุขภาพการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะบางคนเริ่มวิ่งได้ไม่นานก็เบื่อและเลิก ตรงกันข้าม บางคนสามารถวิ่งเป็นประจำได้ต่อเนื่องกันเป็นปีๆ อะไรเป็นเหตุจูงใจสำคัญทำให้ผู้ที่รักการวิ่งเหยาะออกกำลังกายแบบเดิมต่อเนื่องกันได้ยาวนาน การศึกษาที่ผ่านมายังไม่อาจหาข้อสรุปที่แน่ชัดได้ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะให้กว้างขวางมากขึ้น

งานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่ผ่านมามีมากพอสมควร เช่น การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครของอนุรักษบุหลาด และเรื่องแรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549 ของชุดิมา รอดประทับ

เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การศึกษาถึงแรงจูงใจในการ
วิงเหยาตามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างยังมี
น้อย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงแรงจูงใจ
ในการวิงเหยาตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการ
วิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจออกกำลังกายด้วย
การวิงเหยา และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม
และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับ
ประชาชนทั่วไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการวิงเหยาตามการ
รับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

คำถามในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจอะไรบ้างในการเลือก
ออกกำลังกายด้วยการวิงเหยา

ตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกาย
ด้วยการวิงเหยาเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน
15 คน กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิงอย่าง
น้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละประมาณ 35 - 90
นาที มีประสบการณ์ในการวิ่งไม่น้อยกว่า 2 ปี
อายุระหว่าง 33-55 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่ม
ตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อ
เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากอาสาสมัคร
ซึ่งเป็นผู้ที่มาทำการวิงเหยาเป็นประจำที่สนาม
ดอกบัว โดยมีเงื่อนไขว่า ผู้สมัครต้องเป็นเพศชาย
ที่ออกกำลังกายด้วยการวิงเหยามาแล้วอย่างน้อย

2 ปี ปัจจุบันยังคงทำการวิงเหยาสัปดาห์ละ
อย่างน้อย 3 วัน วันละ 35-90 นาที

2. ผู้สมัคร 50 คนแรกจะได้รับคัดเลือกไว้
เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นทำการชี้แจงเงื่อนไขในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และมอบ
หนังสือแสดงความยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเซ็น

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน เขียนแบบ
บรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence
Form) จากนั้นคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างซึ่งสมัครใจ
และมีเวลาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ 1-2 ครั้ง จำนวน 15
คน ถ้ามีผู้ที่สมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างเกินกว่าจำนวน
ที่ต้องการ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับสลากเพื่อคัดเลือก
กลุ่มตัวอย่างไว้ 15 คน

4. ทำการสังเกตกลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวม 20 ครั้ง

5. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อ ถือได้ของข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จดบันทึก
ข้อมูลขณะที่ทำการสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการ
สังเกตมาเขียนอธิบาย ขยายความด้วยโปรแกรม
เวิร์ด (Word) ทันที่เสร็จสิ้นการสังเกตแต่ละครั้งเพื่อ
เตรียมบันทึกการสังเกต (Fieldnote) ไว้ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ได้ทำการบันทึกเทปเสียง และนำเทปเสียงมาถอด
ความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำเป็นสคริป
การสัมภาษณ์

ข้อมูลจากการการเขียนบรรยายเหตุการณ์
สำคัญ (Critical Incidence) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง
เขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญสองแบบ คือ
แบบแรกเป็นวันที่มีแรงจูงใจในการวิ่งและแบบที่ 2

เป็นวันที่ขาดแรงจูงใจในการวิ่ง แล้วนำข้อมูลมาพิมพ์ด้วยโปรแกรมเวิร์ด (Word) ข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญนำมาวิเคราะห์แบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อ (Category) ที่เกี่ยวกับแรงจูงใจในการวิ่งเหาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง การเปรียบเทียบข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูล เพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้าหรือไตรแองกูลชันของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Triangulation of Methodology) ซึ่งได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 แหล่งคือ การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์ และการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence) ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา (สาส์นสุภภรณ์. 2550: 163)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องแรงจูงใจในการวิ่งเหาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลเพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการวิ่งเหาะ ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง ดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาออกกำลังกาย

ด้วยการวิ่งเหาะเป็นประจำที่สนามดอกบัว จำนวน 15 คน มีอายุตั้งแต่ 33 – 55 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 44.7 ปี กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหาะ 3-6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 35 - 90 นาที มีประสบการณ์ในการวิ่ง 2 - 33 ปี คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. ชัด อายุ 50 ปี ประสบการณ์วิ่ง 5 ปี วิ่ง 6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
2. ชิต อายุ 33 ปี ประสบการณ์วิ่ง 20 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
3. ชัย อายุ 45 ปี ประสบการณ์วิ่ง 7 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 90 นาที
4. ขอบ อายุ 35 ปี ประสบการณ์วิ่ง 23 ปี วิ่ง 6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 90 นาที
5. เชาว์ อายุ 42 ปี ประสบการณ์วิ่ง 30 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
6. ชาญ อายุ 34 ปี ประสบการณ์วิ่ง 3 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
7. แชมป์ อายุ 33 ปี ประสบการณ์วิ่ง 2 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 45 นาที
8. ชีพ อายุ 34 ปี ประสบการณ์วิ่ง 10 ปี วิ่ง 3-5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
9. ชู อายุ 55 ปี ประสบการณ์วิ่ง 20 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
10. เชิด อายุ 43 ปี ประสบการณ์วิ่ง 22 ปี วิ่ง 6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
11. แร่ อายุ 55 ปี ประสบการณ์วิ่ง 24 ปี วิ่ง 5-6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 60 นาที
12. ขาติ อายุ 54 ปี ประสบการณ์วิ่ง 15 ปี วิ่ง 5-6 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 45 นาที
13. ชาย อายุ 55 ปี ประสบการณ์วิ่ง 20 ปี วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 45 นาที

14. ชุบ อายุ 52 ปี ประสบการณ์วิ่ง 30 ปี
วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 50 นาที

15. ช้อย อายุ 49 ปี ประสบการณ์วิ่ง 14 ปี
วิ่ง 5 วันต่อสัปดาห์ วิ่งครั้งละ 35 นาที

2. แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง สำหรับแรงจูงใจที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายวิ่งเหยาะเป็นประจำ คือ 1.แรงจูงใจภายใน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี สุขภาพดีขึ้น ควบคุม น้ำหนักและลดความอ้วนได้ดี ความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น ภูมิคุ้มกันดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยบ่อย สนุกและมี

ความสนุกกับการวิ่ง 2.แรงจูงใจภายนอก พบว่า มีสังคมและมีกลุ่มเพื่อนมากขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่สะดวกและประหยัด สิ่งแวดล้อมที่ดี สถานที่เหมาะสม 3.สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง คือ การบาดเจ็บ ขาดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเหยาะ สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับการวิ่ง

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญการสังเกตและการสัมภาษณ์ สอดคล้องกัน และสรุปได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอกและสาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง ดังจะได้อภิปรายในแต่ละหัวเรื่องตามลำดับ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจภายในที่สำคัญในการวิ่งเหยาะ นั่นคือ ต้องการมีสุขภาพดีในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะการมีความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดที่ดี การย่อยอาหารและการขับถ่ายที่ดี ความสามารถในการควบคุมน้ำหนักได้ดี ทำให้ไม่อ้วนตลอดจนการมีภูมิคุ้มกันที่ดีและไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ นอกจากนั้น ความรู้สึกสนุกสนานและการมีความสุขกับการวิ่งก็เป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญพอ ๆ กับการมีสุขภาพกายที่ดี สอดคล้องกับ สมพรทองมี (2545: 45) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจทางสรีระและจิตวิทยาระดับสูง โดยแรงจูงใจทางสรีระวิทยา ได้แก่การมีร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี รูปร่างสมส่วน และมีอายุยืนยาว ส่วนแรงจูงใจทางจิตวิทยา ได้แก่ จิตใจปลอดโปร่ง เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นการพักผ่อนหย่อนใจและผ่อนคลายความตึงเครียดอีกด้วย

ผลการวิจัยสนับสนุนการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การวิ่งเหยาะยังเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจร่าเริงแจ่มใส ทั้งสุขภาพกายและจิตดีขึ้น จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้บุคคลเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเหยาะ (ชงชัย บุสสี. 2547; ชุติมารอดประทับ. 2550) สอดคล้องกับการศึกษาของ โคลท์ และคณะ (Kolt. et.al. 2004) ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและสนุกสนานกับการวิ่งเหยาะ ซึ่งความสนุกสนานเป็นแรงจูงใจที่มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายนอกซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจ

ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะอย่างต่อเนื่องมีหลายประการด้วยกัน แต่ที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงกันมาก ได้แก่ การมีสังคมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ดังที่สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 54) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาเป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation) คือ ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ สอดคล้องกับพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542: 34) ที่สรุปว่า แรงจูงใจทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร ในทำนองเดียวกัน พระพงศ์ บุญศิริ (2536 : 65) กล่าวว่า แรงจูงใจด้านสังคม (Social Motive) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมโดยได้รับอิทธิพลมาจากบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อนิยมธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะของความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วมและพักผ่อนกับหมู่คณะ

3. สาเหตุที่ทำให้แรงจูงใจลดลง

การบาดเจ็บ สาเหตุสำคัญที่ทำให้แรงจูงใจลดลงได้แก่การบาดเจ็บซึ่งเป็นผลมาจากท่าทางการวิ่งที่ไม่ถูกต้องและรองเท้าวิ่งที่ไม่เหมาะสม นักวิ่งเหยาะซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคนเคยประสบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บมาแล้วแต่อาการบาดเจ็บมีความรุนแรงมากน้อยต่างกันและใช้เวลาในการรักษาแตก

ต่างกัน ทั้งนี้เพราะการวิ่งต้องอาศัยกล้ามเนื้อขาและสโปกทำงานอย่างต่อเนื่องกัน ดังที่ ชีรวัดน์ กุลทนนท์ (2553) กล่าวว่า การวิ่งต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างมาก เพราะในช่วงระยะเวลาเพียงสั้น ๆ กล้ามเนื้อ จะต้องเกร็ง หรือหดอย่างแรง และมีการดึงหรือมีการกระชากผิด กระทบ ซึ่งเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดตึงกระดูกทำให้แตกหลุดจากบริเวณที่เกาะได้ ผลลัพธ์คือจะหยุดการเจริญและอาจพิการผิดรูปร่าง และสอดคล้องกับดำรง กิจกุศล (2544) ที่กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดจากการวิ่งมีอยู่มาก แต่ที่ไม่ค่อยกล่าวกันมากนักก็เพราะส่วนใหญ่จะเป็นการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงได้หยุดพักสักนิด หรือกินยาแก้อักเสบาก็หายได้ ที่เป็นปัญหาคือ นักวิ่งมักจะบาดเจ็บบริเวณนั้นๆ ซึ่งส่วนมากมักจะเกิดจากขาดการเตรียมตัวที่ดี หรือวิ่งหักโหมมากเกินไป หรือมีความผิดปกติของโครงสร้างในร่างกาย สอดคล้องกับปรียา กุลละวณิช (2540) ที่พบว่า นักวิ่งอาจเกิดการบาดเจ็บอื่น ๆ อีก เช่น กระดูกหน้าแข้งร้าว มีอาการปวดในบริเวณใกล้เคียงกับภาวะปวดหน้าแข้ง แต่จะกดเจ็บบนกระดูก ภาพถ่ายรังสี จะไม่เห็น กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังฉีกจากการวิ่งเร่งความเร็ว (sprint) การบาดเจ็บทำให้แรงจูงใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายลดลง หรือทำให้เลิกทำกิจกรรมไปในที่สุด ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี หรือไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือเหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบเวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้การออกกำลังกาย

การขาดความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเหยาะและสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

การขาดความรู้ในการวิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกรอบร่างกายไปจนถึงความหนักเบาในการวิ่งและกลศาสตร์ในการวิ่งส่งผลให้ผู้วิ่งเหยาะบาดเจ็บ หรืออาจถึงหนักเกินไปจนเกิดผลเสียต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ เช่น หัวใจ เป็นต้น สอดคล้องกับเบนโนและคณะ (Benno .et.al. 1998) ซึ่งสรุปได้ว่า ปัจจัยภายในและภายนอกที่นักวิ่งจำเป็นต้องรู้ คือ ปัจจัยภายในเป็นเรื่องโปรแกรมการฝึกซ้อม การซ้อมหนักเกินไป หรือการเพิ่มความเร็วและความหนักในการฝึกมากเกินไป จากทางด้านกายวิภาคของร่างกายคือ น้ำหนักตัวมาก ความยาวของขาที่ต่างกัน และจากด้านกลศาสตร์การทำงานที่ผิดปกติ ที่พบบ่อยที่สุดคือการคว่ำเท้าเข้าในมากเกินไป และการคว่ำเท้าได้น้อย ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่ การเลือกรองเท้าไม่เหมาะสมคือรองเท้าไม่ยืดหยุ่น รองเท้าแคบเกินไป การใช้รองเท้าที่หมดอายุ เป็นต้น

การวิ่งในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวยสำหรับการวิ่งเช่น ฝนตก แดดร้อนมากจนเกินไป บรรยากาศที่เต็มไปด้วยควันพิษของรถยนต์ พื้นลาดชันมาก หรือพื้นแข็งเกินไปก็ทำให้แรงงูใจของนักวิ่งเหยาะลดลง สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิระบุตร (2541) ซึ่งกล่าวว่า แรงงูใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีเหตุผลมาจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) เช่น เวลาและการจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้การออกกำลังกาย ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน บรรยากาศในลักษณะการจัดกิจกรรมนั้นๆ ไม่สนุก

ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แรงงูใจสำคัญสำหรับผู้ที่ยกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะได้แก่ การมีสุขภาพดีขึ้นใน หลาย ๆ ด้าน การได้รับความสุขและสนุกกับการวิ่ง ตลอดจนการมีสังคมและมิตรกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในการออกกำลังกายที่คล้าย ๆ กัน มากขึ้นดังนั้นควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการก่อตั้งเป็นชมรมวิ่งให้แพร่หลาย อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บและขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิ่งเหยาะก็เป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนแรงงูใจของนักวิ่งเหยาะเป็นอย่างมาก ดังนั้น หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายจึงควรสนับสนุนให้มีสถานที่สำหรับการวิ่งเหยาะที่เหมาะสม มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ อาทิ การให้ความรู้ที่ถูกต้องสำหรับการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะเพื่อป้องกันและลดปัญหาเรื่องการบาดเจ็บให้น้อยลง กิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้ที่ยกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะกันมากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ณรงค์ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะกันมากขึ้น
2. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการจัดตั้งชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น
3. ควรมีสวนย์หรือคลินิกที่ให้บริการความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการวิ่ง และมีการให้คำปรึกษาการบาดเจ็บหลังจากการวิ่ง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาแรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ
2. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะคนเดียวกับวิ่งเหยาะเป็นกลุ่ม
3. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในการวิ่งเหยาะของกลุ่มที่วิ่งเพื่อสุขภาพกับวิ่งเพื่อการแข่งขัน
4. ควรเปรียบเทียบแรงจูงใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเพศหญิงและชาย

บรรณานุกรม

- ชงชัย บุสสี. (2547). แรงจูงใจในการเดินและวิ่งเหยาะของผู้สูงอายุในจังหวัดสระบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุติมา รอดประทับ. (2550). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง กิจกุล. (2544). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2553). คู่มือป้องกัน - พื้นสมรรถนะสำหรับผู้รักการวิ่ง บาดเจ็บจากการวิ่ง thai running. com online.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ พัฒนาศึกษา วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์.
- ปรียา กุลละวณิช. (2540). หมอชาวบ้าน. thai running. com online.
- สาตี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา.
- สมาพร ทองมี. (2545). แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด. การค้นคว้าแบบอิสระสาธิตศาสตรมหา-บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สนธยา สีละมด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Benno M. Nigg; & et al. (1998, April). Effect of Shoe Insert Contruction on Foot and Leg Movement. Medicine & Science in sport & Exercise.). (Online). Avialable: [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez). Retrieved December 20, 2004
- Kolt, GS.; et al. (2004, April). (Online). Available : [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez). Retrieved April 2, 2006