

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาถึงแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทภาค
สวนแก้ว จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการศึกษา ตาม
ลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด

ตอนที่ 3 แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง พนักงานบริษัท กาดสวนแก้ว จำกัด จำนวน 100 คน เป็นข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพ วุฒิการศึกษา สังกัดหน่วยงาน ตำแหน่งงาน ลักษณะงาน รายได้ รายได้พิเศษ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามเพศ

| เพศ | จำนวน | ร้อยละ |
|------|-------|--------|
| ชาย | 43 | 43.0 |
| หญิง | 57 | 57.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.0

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามอายุ

| อายุ(ปี) | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-------|--------|
| ต่ำกว่า 20 ปี | 12 | 12.0 |
| 21 – 30 ปี | 62 | 62.0 |
| 31 – 40 ปี | 21 | 21.0 |
| 41ปี ขึ้นไป | 5 | 5.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.0 รองลงมาช่วงอายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.0 และช่วงอายุน้อยที่สุด คือ อายุ 41 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.0

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามน้ำหนัก

| น้ำหนัก | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------|-------|--------|
| ต่ำกว่า 45 กก. | 18 | 18.0 |
| 45 – 50 กก. | 33 | 33.0 |
| 51 – 55 กก. | 19 | 19.0 |
| 56 – 60 กก. | 8 | 8.0 |
| 61 – 65 กก. | 15 | 15.0 |
| 66 กก. ขึ้นไป | 7 | 7.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนัก 45 - 50 กก.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมาอยู่ในชวงน้ำหนัก 51 - 55 กก. คิดเป็นร้อยละ 19.0 และชวงน้ำหนักน้อยที่สุด คือ น้ำหนัก 66 กก. ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 7.0

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามส่วนสูง

| ส่วนสูง | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------|-------|--------|
| ต่ำกว่า 150 ซม. | 9 | 9.0 |
| 151 – 155 ซม. | 21 | 21.0 |
| 156 – 160 ซม. | 22 | 22.0 |
| 161 – 165 ซม. | 27 | 27.0 |
| 166 – 170 ซม. | 10 | 10.0 |
| 171 ซม. ขึ้นไป | 11 | 11.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูง 161 – 165 ซม.มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.0 รองลงมาอยู่ในช่วงส่วนสูง 156 – 160 ซม. คิดเป็นร้อยละ 22.0 และช่วงส่วนสูงน้อยที่สุด คือ ส่วนสูงต่ำกว่า 150 ซม. คิดเป็นร้อยละ 9.0

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททาดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามสถานภาพ

| สถานภาพ | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------|-------|--------|
| โสด | 72 | 72.0 |
| สมรสอยู่ด้วยกัน | 24 | 24.0 |
| สมรสแยกกันอยู่ | 2 | 2.0 |
| หม้าย , หย่าร้าง | 2 | 2.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพโสดส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 72.0 รองลงมาสมรสอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และสมรสแยกกันอยู่ หม้าย , หย่าร้าง น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.0

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททาดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามวุฒิการศึกษา

| วุฒิการศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| ประถมศึกษา | 3 | 3.0 |
| มัธยมศึกษาตอนต้น | 12 | 12.0 |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช | 22 | 22.0 |
| อนุปริญญา / ปวส | 18 | 18.0 |
| ปริญญาตรี / เทียบเท่า | 41 | 41.0 |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 4 | 4.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีการศึกษาระดับปริญญาตรี / เทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมา ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. คิดเป็นร้อยละ 22.0 และ การศึกษาระดับประถมศึกษา น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.0

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตาม สังกัดหน่วยงาน

| สังกัดหน่วยงาน | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------|-------|--------|
| โรงแรม | 20 | 20.0 |
| ศูนย์การค้า | 52 | 52.0 |
| บริษัทในเครือ | 10 | 10.0 |
| ส่วนกลาง | 18 | 18.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในส่วนของศูนย์การค้า คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมาอยู่ในส่วนของโรงแรม คิดเป็นร้อยละ 20.0 และ ส่วนของบริษัทในเครือ คิดเป็นร้อยละ 10.0

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามตำแหน่งงาน

| ตำแหน่งงาน | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------|-------|--------|
| ปฏิบัติการ | 36 | 36.0 |
| เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ | 35 | 35.0 |
| หัวหน้างาน | 12 | 12.0 |
| ผู้จัดการแผนก / ฝ่าย | 10 | 10.0 |
| ผู้อำนวยการขึ้นไป | 7 | 7.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ฝ่ายปฏิบัติการ คิดเป็นร้อยละ 36.0 เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ รองลงมา คิดเป็นร้อยละ 35.0 และระดับผู้อำนวยการขึ้นไป น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.0

ตารางที่ 9 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทกวดrawnแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามลักษณะงาน

| ลักษณะงาน | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| งานบริหาร | 11 | 11.0 |
| งานบริการ | 63 | 63.0 |
| งานธุรการ | 7 | 7.0 |
| งานอาคารสถานที่ / ยานพาหนะ | 3 | 3.0 |
| อื่น ๆ | 16 | 16.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นงานบริการ คิดเป็นร้อยละ 63.0 ส่วนงานบริหาร และ ธุรการ รองลงมา คิดเป็นร้อยละ 11.0 และ 7.0 ตามลำดับ และน้อยที่สุดคือ งานอาคารสถานที่ / ยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 3.0

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทกวดrawnแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามรายได้

| รายได้ | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------|-------|--------|
| ต่ำกว่า 5,000 บาท | 37 | 37.0 |
| 5,000 – 10,000 บาท | 43 | 43.0 |
| 10,001 – 15,000 บาท | 10 | 10.0 |
| 15,001 – 20,000 บาท | 3 | 3.0 |
| สูงกว่า 20,000 บาท | 7 | 7.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีรายได้ 5,000 – 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงมา มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.0 และรายได้สูงกว่า 20,000 บาท น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.0

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด โดยจำแนกตามรายได้พิเศษ

| รายได้พิเศษ | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------|-------|--------|
| มี | 32 | 32.0 |
| ไม่มี | 68 | 68.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีรายได้พิเศษ คิดเป็นร้อยละ 68.0 และรองลงมา มีรายได้พิเศษ คิดเป็นร้อยละ 32.0

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัททกดสวนแก้ว จำกัด จำนวน 100 คน เป็นข้อมูลเกี่ยวกับ ออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประจำ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายหนักเพียงใด ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลาเท่าใด ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกาย ประเภทกิจกรรมที่ออกกำลังกาย สถานที่ ๆ ใช้ในการออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏดังต่อไปนี้

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามความถี่

| ครั้ง / สัปดาห์ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------|-------|--------|
| 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ | 24 | 24.0 |
| 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์ | 70 | 70.0 |
| 6 – 7 ครั้ง / สัปดาห์ | 6 | 6.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 12 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมาออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 24.0 และน้อยที่สุดออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 6 – 7 ครั้ง / สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 6.0

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามช่วงเวลาในออกกำลังกาย

| ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|-------|--------|
| เวลา 05.00 – 08.00 น. | 18 | 18.0 |
| เวลา 08.30 – 15.15 น. | 11 | 11.0 |
| เวลา 15.30 – 20.00 น. | 46 | 46.0 |
| อื่น ๆ | 25 | 25.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ ช่วงเวลา 15.30 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.0 รองลงมาใช้ช่วงเวลาอื่น ๆ และช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.0 และ 18.0 ตามลำดับ และใช้ช่วงเวลา 08.30 – 15.15 น. น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.0

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

| ระยะเวลาในการออกกำลังกาย | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|-------|--------|
| 5 – 15 นาที | 24 | 24.0 |
| 16 – 30 นาที | 35 | 35.0 |
| 31 – 60 นาที | 29 | 29.0 |
| มากกว่า 60 นาที | 12 | 12.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 14 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายนาน 16 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมาใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายนาน 31 – 60 นาที และ 5 – 15 นาที คิดเป็นร้อยละ 29.0 และ 24.0 ตามลำดับ ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย มากกว่า 60 นาที น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.0

ตารางที่ 15 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามลักษณะการออกกำลังกาย

| ความหนัก | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------|-------|--------|
| ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย | 61 | 61.0 |
| ออกกำลังกายจนเหนื่อย | 36 | 36.0 |
| ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก | 3 | 3.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 15 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย / พุดคุยได้เหมือนปกติในขณะที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.0 รองลงมา ออกกำลังกายจนเหนื่อย / มีเหงื่อออก พุดคุยได้คุยมีอาการหอบเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 36.0 ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก พุดคุยเกือบไม่ได้ มีอาการหอบมาก น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.0

ตารางที่ 16 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย

| ระยะเวลา | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------|-------|--------|
| น้อยกว่า 6 เดือน โดยไม่สม่ำเสมอ | 55 | 55.0 |
| น้อยกว่า 6 เดือน อย่างสม่ำเสมอ | 6 | 6.0 |
| มากกว่า 6 เดือน โดยไม่สม่ำเสมอ | 29 | 29.0 |
| มากกว่า 6 เดือน อย่างสม่ำเสมอ | 10 | 10.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 16 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายน้อยกว่า 6 เดือน โดยไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมา มากกว่า 6 เดือน โดยไม่สม่ำเสมอ และ มากกว่า 6 เดือน อย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 29.0 และ 10.0 ตามลำดับ น้อยกว่า 6 เดือน อย่างสม่ำเสมอ น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.0

ตารางที่ 17 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามความรู้ความเข้าใจในการเตรียมตัวการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

| ความรู้ความเข้าใจ | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------|-------|--------|
| ความรู้ความเข้าใจมาก | 48 | 48.0 |
| ความรู้ความเข้าใจน้อย | 7 | 7.0 |
| ความรู้ความเข้าใจไม่แน่ใจ | 45 | 45.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 17 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมา มีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 45.0 มีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.0

ตารางที่ 18 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทกวดสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามความจำเป็นในการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย

| อบอุ่นร่างกาย | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-------|--------|
| ไม่จำเป็น | 6 | 6.0 |
| จำเป็น | 94 | 94.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 18 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นว่าการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และการปรับกิจกรรมหลังการออกกำลังกายมีความจำเป็นเกือบทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 94.0 ส่วนน้อยที่สุดเห็นว่าการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และการปรับกิจกรรมหลังการออกกำลังกายมีความจำเป็น คิดเป็นร้อยละ 6.0

ตารางที่ 19 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทกวดสวนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามประเภทของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย

| ประเภทของกิจกรรม | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------|-------|--------|
| กิจกรรมเบา ๆ | 57 | 57.0 |
| กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง | 34 | 34.0 |
| กิจกรรมที่มีความหนัก | 6 | 6.0 |
| กิจกรรมอื่น ๆ | 3 | 3.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 19 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำกิจกรรมประเภทของกิจกรรมเบา ๆ คิดเป็นร้อยละ 57.0 รองลงมา กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.0 กิจกรรมที่มีความหนัก และ กิจกรรมอื่น ๆ น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 6.0 และ 3.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 20 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัททกด่วนแก้ว จำกัด
โดยจำแนกตามสถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

| สถานที่ในการออกกำลังกาย | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| บริเวณบ้าน | 56 | 56.0 |
| ที่ทำงาน | 10 | 10.0 |
| สนามกีฬา | 21 | 21.0 |
| อื่น ๆ | 13 | 13.0 |
| รวม | 100 | 100.0 |

ตารางที่ 20 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายบริเวณบ้าน คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมา มีการออกกำลังกายที่สนามกีฬา คิดเป็นร้อยละ 21.0 มีการออกกำลังกายที่อื่น ๆ และที่ทำงานน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.0 และ 10.0 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด

ตารางที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับการแปลผล
ของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด

| แรงจูงใจในการออกกำลังกาย | X | S.D. | ระดับของแรงจูงใจ |
|------------------------------|------|------|------------------|
| แรงจูงใจด้านสรีระ | | | |
| ลดความอ้วน | 3.03 | 1.35 | ปานกลาง |
| คลายความเหนื่อยล้า | 3.10 | 1.19 | ปานกลาง |
| เพื่อลดน้ำหนัก | 3.00 | 1.31 | ปานกลาง |
| ต้องมีร่างกายแข็งแรง | 4.32 | 0.69 | มาก |
| ทำให้บุคลิกภาพดี | 4.11 | 0.78 | มาก |
| มีรูปร่างสมส่วน | 4.03 | 0.85 | มาก |
| มีอายุยืนยาว | 3.99 | 0.82 | มาก |
| แรงจูงใจด้านจิตวิทยา | | | |
| ความสนุกสนาน | 3.81 | 0.88 | มาก |
| ความเบื่อหน่าย | 2.94 | 0.98 | ปานกลาง |
| ผ่อนคลายความตึงเครียด | 3.57 | 0.95 | มาก |
| ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง | 3.84 | 0.91 | มาก |
| เป็นการพักผ่อนคลายใจ | 3.58 | 0.97 | มาก |
| ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ | 3.61 | 1.01 | มาก |
| แรงใจด้านสังคม | | | |
| เป็นที่ยอมรับในสังคม | 2.99 | 0.99 | ปานกลาง |
| เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ | 2.55 | 0.94 | ปานกลาง |
| พบเพื่อนต่างเพศ / ต่างวัย | 2.79 | 1.14 | ปานกลาง |
| ทำให้มีเพื่อนใหม่ | 3.15 | 1.10 | ปานกลาง |
| รางวัลสิ่งล่อใจต่าง ๆ | 2.14 | 1.04 | น้อย |
| การลงโทษ ตำหนิ ตีเตือน | 1.91 | 0.84 | น้อย |
| ทำให้มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น | 3.09 | 0.92 | ปานกลาง |

ตารางที่ 21 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับมากคือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง เท่ากับ 4.32 ทำให้บุคลิกภาพดี เท่ากับ 4.11 มีรูปร่างสมส่วน เท่ากับ 4.03 ทำให้มีอายุยืนยาว เท่ากับ 3.99 ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เท่ากับ 3.84 ความสนุกสนาน เท่ากับ 3.81 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เท่ากับ 3.61 เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เท่ากับ 3.58 ผ่อนคลายความตึงเครียด เท่ากับ 3.57 มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลางคือ ทำให้มีเพื่อนใหม่ เท่ากับ 3.15 คลายความเหนื่อยล้า เท่ากับ 3.10 ทำให้มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น เท่ากับ 3.09 ลดความอ้วน เท่ากับ 3.03 เพื่อลดน้ำหนัก เท่ากับ 3.00 เป็นที่ยอมรับในสังคม เท่ากับ 2.99 ความเบื่อหน่าย เท่ากับ 2.94 พบเพื่อนต่างเพศ / ต่างวัย เท่ากับ 2.79 เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ เท่ากับ 2.55 มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยคือ รางวัลสิ่งล่อใจต่าง ๆ เท่ากับ 2.14 การลงโทษ ต่ำหนิ ตีเตือน เท่ากับ 1.91