

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัททาดสว่นแก้ว จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ค้าง พนักงานบริษัททาดสว่นแก้ว จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งค้างปฏิบัติงานในปี พ.ศ. 2545 และมีการออกกำลังกายค้างอย่างน้อย 1 ค้างต่อสัปดาห์ จำนวน 100 คน โดยเป็นพนักงานชาย 43 คน และเป็นพนักงานหญิง 57 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น และมีบางส่วนที่ผู้ศึกษาได้ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามวิทยานิพนธ์ เรื่อง แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ของเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์ แบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ผู้ศึกษาได้แจกแบบสอบถามเป็นจำนวน 100 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 100 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรม SPSS for Window (version 10.0)

#### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษา ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัททาดสว่นแก้ว จำกัด จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

จากการศึกษา พนักงานบริษัททาดสว่นแก้ว จำกัด มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับมากคือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง เท่ากับ 4.32 ทำให้บุคลิกภาพดี เท่ากับ 4.11 มีรูปร่างสมส่วน เท่ากับ 4.03 ทำให้มีอายุยืนยาว เท่ากับ 3.99 ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เท่ากับ 3.84 ความสนุกสนาน เท่ากับ 3.81 ให้ความว่างให้เป็นประโยชน์ 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 ตีเตียน เท่ากับ 1.91

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าแรงจูงใจทางด้านสรีระอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจด้านจิตวิทยาอยู่ในระดับมาก สำหรับแรงจูงใจด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

### อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ซึ่งถือว่า พนักงานได้ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายและเห็นคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางด้ายร่างกาย จิตใจ และสังคม

แรงจูงใจในแต่ละด้านที่สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 1. แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในด้านสรีระ

มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับมากคือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง เท่ากับ 4.32 ทำให้บุคลิกภาพดี เท่ากับ 4.11 มีรูปร่างสมส่วน เท่ากับ 4.03 ทำให้มีอายุยืนยาว เท่ากับ 3.99 ระดับปานกลางคือ คลายความเหนื่อยล้า เท่ากับ 3.10 ลดความอ้วน เท่ากับ 3.03 เพื่อลดน้ำหนัก เท่ากับ 3.00

#### 2. แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในด้านจิตวิทยา

มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับมากคือ ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เท่ากับ 3.84 ความสนุกสนาน เท่ากับ 3.81 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เท่ากับ 3.61 เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เท่ากับ 3.58 ผ่อนคลายความตึงเครียด เท่ากับ 3.57 ระดับปานกลางคือ ความเบื่อหน่าย เท่ากับ 2.94

#### 3. แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในด้านสังคม

มีแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลางคือ ทำให้มีเพื่อนใหม่ เท่ากับ 3.15 ทำให้มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น เท่ากับ 3.09 เป็นที่ยอมรับในสังคม เท่ากับ 2.99 พบเพื่อนต่างเพศ / ต่างวัย เท่ากับ 2.79 เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ เท่ากับ 2.55 ระดับน้อยคือ รางวัลสิ่งล่อใจต่าง ๆ เท่ากับ 2.14 การลงโทษ ต่ำหนิ ตีเตียน เท่ากับ 1.91

พนักงานส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้มีสุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายทำให้ห่างจากอบายมุขทั้งปวง การขาดการออกกำลังกายทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย การออกกำลังกายไม่ทำ

ให้เสียการเรียนและการทำงานแต่อย่างใด สอดคล้องกับงานวิจัยของ คำรณ ธนาร (2527, หน้า ๗) พบว่าปัจจัยการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### ข้อเสนอแนะทั่วไปจากการวิจัย

จากการศึกษาแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำกัด ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่พนักงานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่น่าพอใจ และเพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น จึงขอเสนอแนะดังนี้

1. เพื่อให้มีการพัฒนาในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างได้ผล บริษัทชุมชนควรร่วมกัน ที่จะสนับสนุนให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกาย โดยมีการเพิ่มพูนความรู้ใหม่ ๆ และทันสมัยตลอดเวลา จัดเวลาให้กับพนักงานได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ อีกทั้งควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น มีการประชาสัมพันธ์ รมรงค์ ชักชวนให้พนักงานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วย

2. จากผลการศึกษา จะเห็นว่าบริษัทมีอิทธิพล ต่อการออกกำลังกายของพนักงานเป็นอย่างมาก ดังนั้น หน่วยงานของรัฐและเอกชน ควรที่จะเข้ามาสนับสนุน ส่งเสริมประชาสัมพันธ์ และให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ประชาชนทุกคนโดยเฉพาะกลุ่มบุคคลในชุมชน ในครอบครัว ต่างได้ตระหนักชี้ให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย เพราะในสังคมไทยปัจจุบันยังขาดบุคคลากรมาให้ความรู้ ให้คำแนะนำปรึกษา ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอีกมาก

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายของพนักงานทุกคนด้วย เพราะจะได้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกายของพนักงาน และควรมีการตรวจร่างกาย โดยแพทย์ หรือพยาบาลเพื่อที่จะได้ทราบถึงภาวะสุขภาพของพนักงานในทุก ๆ ด้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานทุกคน ได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องต่อไป

2. ควรที่จะมีการศึกษาพฤติกรรมและการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัญหาและอุปสรรคของคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำของพนักงานเพิ่มขึ้นอีกด้วย