



แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้

อับดุลรอฮิม รอยิง¹ วิไลพิน แก้วเพ็ง² ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม³

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

² ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

³ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ibnu_kim@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 65 ปี และไม่เป็นคนพิการ ใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาค่าเฉลี่ยของประชากรโดยใช้ตารางของศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ ได้กลุ่มตัวอย่าง 1,600 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนแยกรายจังหวัด อำเภอ และตำบล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายแบบมาตราส่วน 6 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลในวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ทั้ง 13 ด้าน ยกเว้นด้านการแข่งขันจะอยู่ในระดับปานกลางอาจจะเพราะด้วยสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จึงไม่ค่อยมีการจัดการแข่งขันมากนัก แรงจูงใจจึงน้อยกว่าด้านอื่น ๆ ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจตามตัวแปรพบว่า เพศระดับ การศึกษาอาชีพ รายได้เฉลี่ยที่แตกต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยภาพรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย แรงจูงใจ

1. บทนำ

ในปัจจุบันพบว่าปัญหาในเรื่องภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน เป็นปัญหาที่พบมากในทุกภูมิภาคของประเทศไทย เนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งมีผลทำให้ประชาชนให้ความสำคัญในการออกกำลังกายน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชาชนในจังหวัดชายแดนใต้ที่ประกอบด้วย จังหวัดปัตตานี ยะลาและนราธิวาส ที่มีสภาพการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบวิถีมุสลิมที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากภูมิภาคอื่น หรือที่เรียกว่า “ชาวไทยมุสลิม” ซึ่งเป็นประชาชนที่ต้องประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบจาก



ปัญหาความขัดแย้งที่มีผลต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน [1] ทำให้ประชาชนในจังหวัดชายแดนใต้มีพฤติกรรมออกกำลังกายลดลง มีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่าย โดยพบว่าประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความเครียดสูงส่งผลจะทำให้เกิดมีสุขภาพที่ไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อสุขภาพทางกายหรือจิตไม่ดีปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บก็จะตามมา เช่น อิดโรย อ่อนแรงเฉื่อยชา ปวดศีรษะ ไข้หวัด โรคภูมิแพ้ ท้องผูก ปวดเมื่อยตามข้อ และกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ เบาหวาน เก๊าท์ หอบหืด สมอเสื่อมสภาพ ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต จะเกิดขึ้นตามมา ส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และเกิดค่าใช้จ่ายสูงในการบำบัดรักษาซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมในระยะยาว

จากประเด็นปัญหาดังกล่าวส่งผลให้มีการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาพในจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นำไปสู่การสร้างกระบวนการให้เกิดความเข้มแข็งและเป็นไปตามเป้าหมายที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดความยั่งยืน เช่น การออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนมีสุขภาพที่ดี ซึ่งการออกกำลังกายจะทำให้เกิดหลักประกันในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้เกิดประสิทธิผลได้อย่างยั่งยืนในอนาคต จำเป็นที่ต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีอย่างทั่วถึง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ โดยนอกจากจะช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้แล้ว ยังสามารถทำให้โรคร้ายต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ลดความรุนแรง มีอาการดีขึ้น หรืออาจหายจากโรคร้ายไข้เจ็บนั้นได้ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีคุณประโยชน์ที่จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ลดความเครียด ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนสวยงามและต้านทานโรค แต่การออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้นจะต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นนิสัยโดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เพราะสมรรถภาพทางกายนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้อย่างรวดเร็วและสามารถสูญเสียไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน [2] หากประชากรในพื้นที่ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี การจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกาย ทำได้โดยการสนับสนุนให้มีการสร้างลานกีฬา สนามกีฬา สวนสาธารณะ สถานออกกำลังกาย สวนหย่อมสระว่ายน้ำ ทางเท้า สนามหน้าบ้าน ตามโรงเรียน และตามสถาบันการศึกษาต่าง ๆ เป็นต้น การประชาสัมพันธ์ตามสื่อต่าง ๆ ของภาครัฐ เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ารัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการออกกำลังกายและต้องการสนับสนุนให้ประชากรได้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัยทั้งในช่วงเช้าและเย็นจะมีทั้ง เด็ก วัยรุ่นหนุ่มสาว ประชาชน มีลักษณะอาชีพและสถานะทางสังคมที่แตกต่างกันมาออกกำลังกายมากขึ้นโดยมีมูลเหตุหรือแรงจูงใจที่ทำให้ประชาชนให้ความสนใจในการออกกำลังกาย จนถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต การที่ประชากรมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นส่งผลให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต [3]

จากที่มาและความสำคัญของปัญหาที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาทั้งหมด ทำให้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะสำหรับประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งถือว่าเป็นประชาชนกลุ่มที่มีความเครียดสูง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งจากสถานการณ์ความไม่สงบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการที่จะช่วยให้ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ มีภาวะความเครียดลดน้อยลง แต่อย่างไรก็ดี การที่จะส่งเสริมให้ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้หันมาให้ความสำคัญ และมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายมากขึ้น จะต้องทราบถึงความต้องการ รวมไปถึงปัจจัยที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาสนใจออกกำลังกาย



กายเสียก่อน เพื่อที่จะนำไปใช้ในการวางแผนกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนมากที่สุด

ดังนั้นในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงทำในการศึกษาวิจัย เรื่อง “แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้” เพื่อให้ทราบถึงแรงจูงใจที่จะช่วยกระตุ้นให้ประชาชนต้องการ และให้ความสำคัญในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น โดยผลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อค้นพบที่เป็นองค์ความรู้ที่จะเป็นแนวทางหนึ่งในการผลักดันการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้กับพื้นที่อื่นใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ รวมไปถึงจังหวัดอื่นๆ ในประเทศไทย เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปได้อย่างยั่งยืนในอนาคตต่อไป

2. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรคือ ประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา และจังหวัดนราธิวาส ที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 65 ปี และไม่เป็นคนพิการ จำนวนทั้งสิ้น 1,299,970 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ได้แก่ จำนวนทั้งสิ้น 1,600 ตัวอย่าง

ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ตามแนวคิดของ Markland and Ingledew [3, 56-58] วัดได้โดยใช้แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วย 51 ข้อคำถาม 14 ด้าน คือ ด้านการจัดการความเครียด ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านการเป็นที่รู้จักของสังคม ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ด้านการมีสุขภาพดี ด้านการจัดการด้านน้ำหนักด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย และด้านความคล่องตัว โดยเก็บข้อมูลอยู่ระหว่างเดือน มีนาคม ถึงเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2560

การวิจัย แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยคือ ศึกษารายละเอียดจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาที่ ร่างแบบสอบถาม นำแบบสอบถามฉบับร่างที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) อาจารย์ ดร. เอกรัตน์ อ่อนน้อม 2) อาจารย์ ดร.กรกฎ มาตกร และ 3) อาจารย์ ดร. ประทีป ปุณวัฒนา เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 หลังจากนั้นปรับปรุงแบบสอบถามให้สมบูรณ์ก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง



สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ในการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ตามปัจจัยส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธี LSD

3. ผลและอภิปรายผล

สรุปผล

การเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้จำแนกตามตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล ผลการวิจัย พบว่า

1. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการความเครียด ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านการเป็นที่รู้สึกของสังคม ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ด้านการมีสุขภาพดี ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกายและด้านความคล่องตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการความเครียด ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านการเป็นที่รู้สึกของสังคม ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ด้านการมีสุขภาพดี ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกายและด้านความคล่องตัว และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการความเครียด ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านการเป็นที่รู้สึกของสังคม ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ด้านการมีสุขภาพดี ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกายและด้านความคล่องตัว และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการความเครียด ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านการเป็นที่รู้สึกของสังคม ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ด้านการมีสุขภาพดี ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกายและด้านความคล่องตัว และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



5. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการป้องกันความเจ็บป่วย ดี ด้านการจัดการด้านน้ำหนัก ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านการจัดการความเครียด ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความท้าทาย ด้านการเป็นที่รู้จักของสังคม ด้านการมีสุขภาพดี ด้านรูปร่าง ด้านความแข็งแรงและอดทนของร่างกายและด้านความคล่องตัว และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่แตกต่างกัน อภิปรายได้ดังนี้

1. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ในภาพรวมและรายด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเพศชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ประชาชน ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ต้องเผชิญกับ ปัญหาความไม่สงบในพื้นที่ บริบทของศาสนา และเนื่องจากฝ่ายหญิงที่ต้องรับภาระดูแลครอบครัวภายในบ้าน ไม่มีที่เฉพาะ เหมาะสมหรือเป็นส่วนตัวแยกออกมาให้เฉพาะผู้หญิงมุสลิม ซึ่งสอดคล้องกับสมร เมธิสกุลกาญจน์ [4] ศึกษาแรงจูงใจของผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรเพศต่างกัน มีแรงจูงใจที่ต่างกัน จึงควรมีการรณรงค์ด้านการออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ของกรุงเทพมหานครให้มากขึ้น เนื่องจากแรงจูงใจ ด้านสังคมอยู่ในระดับน้อย นอกจากนั้น ควรจัดหาพื้นที่ว่างเพิ่มเติม เพื่อจัดสร้างเป็น สวนสาธารณะ เนื่องจากต้องการความ สะดวกในการเดินทาง จึงมาออกกำลังกายในสถานที่ดังกล่าว

2. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอายุ แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ในภาพรวมและรายด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการเข้าถึงสื่อโฆษณาของกลุ่มช่วงอายุต่างกัน ทำให้แต่ละช่วงวัยขาดความรู้สึกรู้สึกเข้าใจว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเครียด ป้องกันการเจ็บป่วยได้ ฯลฯ ทำให้แต่ละช่วงวัยมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับปวรวิศายอดมัลย์ [3, 104-106] ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่าตัวแปรด้านอายุที่ต่างกัน มีแรงจูงใจที่แตกต่างกัน เนื่องจากคนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน มีความสามารถในการออกกำลังกายมากกว่า กลุ่มวัยอื่นโดยเฉพาะด้านการเงินที่พร้อมกว่า

3. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ในภาพรวมและรายด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มคนที่มีการศึกษาดี จะมีความรู้ความเข้าใจในหลักการ และประโยชน์ของการออกกำลังกายได้มากกว่ากลุ่มคนที่มีการศึกษาที่ด้อยกว่า จึงทำให้มีแรงจูงใจมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับสุจินดา สุวรรณ [5] ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต้านซของผู้ร่วมกิจกรรมแอโรบิค การกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่าตัวแปรในด้าน การศึกษาต่างกัน คนที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีสถิติในการออกกำลังกายมากกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มี



การศึกษาสูงกว่าย่อมที่จะมีงานประจำทำและมีรายได้ที่มากเพียงพอที่จะใช้จ่ายในครอบครัว และใช้จ่ายในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เป็นต้น

4. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในภาพรวมและรายด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากอาชีพที่มีเวลาว่างมากพอในตอนเช้าหรือตอนเย็นจะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับปาริตา ยอดมาลัย [3, 104-106] ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่าตัวแปรด้านอาชีพที่ต่างกัน มีแรงจูงใจที่แตกต่างกัน เนื่องจากบุคคลที่มีงานประจำทำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่ไม่มีการทำงาน คนที่มีงานประจำจะมีสังคมของที่ทำงาน มีการเข้าสังคม ต้องการที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ รวมทั้งได้ไปออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานอีกด้วย

5. ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะคนที่มีรายได้มากอยู่แล้วนั้นเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน จึงมีเวลาในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีรายได้น้อยซึ่งต้องทำงานประจำและงานเสริมอื่น ๆ ที่มีตนมีความสามารถมาจุนเจือรายได้ภายในครอบครัว แรงจูงใจในการออกกำลังกายจึงน้อยกว่าซึ่งสอดคล้องกับ โจนส์และไนส์ [6] ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย พบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

4. สรุปผลการวิจัย

1. จากการวิจัยจะเห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายให้ความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนั้นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจึงควรส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่ดีขึ้น อันจะส่งผลต่อการเกิดแรงจูงใจที่จะทำการออกกำลังกายต่อไปเป็นกิจวัตรประจำวัน

2. ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าประชาชนเลือกการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น ดังนั้นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในพื้นที่ควรมีการจัดสถานที่และกิจกรรมการออกกำลังกายให้หลากหลายและเหมาะสมกับวัยต่าง ๆ มากขึ้น โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้ใช้บริการในอันดับต้นๆ ได้แก่ ไกล่บ้าน ร่มรื่น สะอาด และรู้สึกปลอดภัย

3. กีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีการรวมตัวของกลุ่มคนเข้าไว้ด้วยกัน หากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในพื้นที่ต้องการให้ประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้มีความเข้าใจในความหลากหลายของพหุวัฒนธรรม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เพื่อให้เกิดการรวมตัวสร้างความสามัคคี และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน รวมถึงการเห็นตัวแบบและได้รับแรงเสริมต่างๆ เช่น การมองดูนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพดีและเกิดความชื่นชอบ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการชอบที่ตัวบุคคลจนก่อให้เกิดการเลียนแบบเพื่อ



กระทำในสิ่งเดียวกัน โอกาสในการเข้าร่วมเล่นกีฬาเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้เริ่มเข้าสู่การกีฬาได้ หรือต้องการมีเพื่อนใหม่ โดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นสื่อในการเข้าร่วมกับสังคม มีความต้องการให้สังคมยอมรับ หรือมีแรงจูงใจเพื่อให้มีชื่อเสียงได้รับการยกย่องมีรายได้ เป็นต้น

4. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในพื้นที่ ควรให้ความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ครบถ้วนตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อประชาชน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ได้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง อันจะไปสู่การมีสุขภาพที่ดีต่อไป

5. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะความประสงค์และความโปรดปรานจากเอกอัครราชทูต (ชบ.) โดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากบุคคลหลายท่านอย่างยิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้ด้วย ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง อาจารย์ ดร.ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรภร กล้าณรงค์ และอาจารย์ ดร.เอกรัตน์ อ่อนน้อม ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาที่ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานวิจัย ขอขอบคุณนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดยะลา ปัตตานีและนราธิวาสที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล เจ้าหน้าที่ อสม.ในทุกพื้นที่ทั้ง 3 จังหวัดทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณผู้ที่คอยให้กำลังใจ สนับสนุนทุกท่าน จนทำให้ผู้วิจัยทำวิจัยจนสำเร็จได้

6. เอกสารอ้างอิง

- [1] อีสมาแอล เบญจอิบรอฮีม. วัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วมทางการเมืองของประชาชนกับการพัฒนาความมั่นคงในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ของไทย. คุชกูนิพนธ์ปรัชญาคุชกูนิพนธ์บัณฑิต(การเมือง). กรุงเทพฯ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2559, หน้า 15-16
- [2] กองออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขการป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ, ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม, 2556 หน้า 91-96
- [3] ปวีรีดา ยอดมาลัย. ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ชลบุรี, มหาวิทยาลัยบูรพา. 2555 หน้า 4
- [4] ปวีรีดา ยอดมาลัย. ปัจจัยส่วนบุคคลกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ชลบุรี, มหาวิทยาลัยบูรพา. 2555 หน้า 4
- [5] สมร เมธีสกุลกาญจน์. การศึกษาแรงจูงใจของผู้ออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, นครปฐม, มหาวิทยาลัยมหิดล. 2555, หน้า 85
- [6] สุจินดา สุวรรณ. แรงจูงใจในการออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซ์ของผู้ร่วมกิจกรรมแอโรบิคการกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, กรุงเทพฯ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2552 หน้า 90
- [7] Jones, M. and Nies, M.A. (1996). "The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women," *Public Health Nursing*. 13(2), 1996 p. 151-158.