



Self-Confidence and Fitness Exercise of People in Bangkok

Sakkamon Chakhonpanay¹ and Prakrit Hongsaenyatham²

¹Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand

²Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand

¹E-mail: Spinalgolf@hotmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-9787-2986>

²E-mail: prakitsport@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-2196-0258>

Received 01/09/2024

Revised 03/09/2024

Accepted 30/09/2024

Abstract

Background and Aims: From the current events, people are paying more attention to exercise to have good health and to have a good personality. The purpose of this research is to study the self-confidence and exercising in fitness center of people in Bangkok Province. In order to know the behavior in exercising in fitness gyms and the self-confidence and exercising in fitness center of people in Bangkok Province. The results of the study can be used to plan strategies to attract more customers target group.

Methodology: This research is a mixed method that combines qualitative and quantitative studies. The population used in the study was people in Bangkok who exercised in fitness centers. Since the exact population size was unknown, the sample size could be calculated from W.G. Cochran's unknown sample size formula, with a 95 percent confidence level and a 5 percent error level. The sample size was at least 384. The researcher used a total sample size of 400 samples, which passed the criteria set by the conditions, which was no less than 384 samples. The tools used were questionnaires with an IOC value between 0.66-1.00. The questionnaires were also tested with 30 non-sample populations. After that, the researcher conducted all the questionnaires according to the research steps and analyzed the data from the questionnaires statistically.

Results: 1) Factors related to exercise behavior in fitness centers and self-confidence of people in Bangkok who exercise in fitness centers are not different. 2) Factors related to gender have no effect on exercise behavior in fitness centers and self-confidence of people in Bangkok who exercise in fitness centers. 3) Factors related to status, education, and income have no effect on exercise behavior in fitness centers, but have no effect on self-confidence of people in Bangkok who exercise in fitness centers at a significant difference at .05.

Conclusion: Factors related to self-confidence are related to exercise behavior of people in Bangkok who exercise in fitness centers. Understanding the relationship between exercise behavior and self-confidence is therefore important to promote exercise participation and promote positive outcomes.

Keywords: Self-confidence; Exercise; Fitness centers



ความมั่นใจในตนเองกับการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ศักดิ์กมล ชาครปัญญา¹ และ ประกิต หงษ์แสนยารธรรม²

¹คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

²คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: จากกระแสในเหตุการณ์ในปัจจุบัน ประชาชนให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดีและทำให้ตัวเองมีบุคลิกภาพที่ดี วัตถุประสงค์ของงานวิจัยฉบับนี้คือเพื่อศึกษาความมั่นใจในตนเองกับการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครและจะสามารถสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ในการบริหารศูนย์ฟิตเนสต่อไป

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสานซึ่งจะผสมผสานระหว่างการศึกษาเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้น ขนาดตัวอย่างสามารถคำนวณได้จากสูตรไม่ทราบขนาดตัว อย่างของ W.G. Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 384 ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง ผ่านการใช้เครื่องมือคือ แบบสอบถามโดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 และเอกสารอ้างอิงงานวิจัย และมีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามทั้งหมดมาดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยและนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ผลการวิจัย: 1) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน 2) ปัจจัยด้านเพศมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน 3) ปัจจัยด้านสถานภาพ ด้านการศึกษา ด้านรายได้ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน แต่มีผลต่อความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนสแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

สรุปผล: ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส การทำความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและความมั่นใจในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและส่งเสริมผลลัพธ์เชิงบวก

คำสำคัญ : ความมั่นใจในตนเอง; การออกกำลังกาย; ฟิตเนส

บทนำ

ความมั่นใจในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของความเป็นมนุษย์ที่มาจากความรู้สึกรู้สึกนึกคิดภายใน เป็นผลที่มีจากการภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการประสบความสำเร็จของคนได้ เพราะความมั่นใจก็คล้ายกับความเชื่อ ถ้าหากเราเชื่อว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ เราก็จะมีกำลังใจและแรง

บรรดาลใจที่จะบรรลุเป้าหมายได้ แต่หากเราไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ก็จะไม่มีความแรงที่จะเดินทางไปยังเป้าหมายนั้นๆ ได้ (จุฑามาศ ภิญโญศรี, 2563)ความรู้สึกที่คนเรามีต่อรูปร่างหน้าตาตัวเอง นับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่ง ผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อรูปลักษณ์ของตัวเอง พอออกพอกับร่างกายของตัวเอง ย่อมมีความสุข และมั่นใจในตัวเองเวลาปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แต่หากใครรู้สึกไม่ชอบใจรูปร่างหน้าตาของตัวเองความรู้สึกไม่ชอบนั้นย่อมเป็นเหตุลดทอนความมั่นใจในตัวเองลงไป หลายคนมักจะตีความว่าความงามคือความสมบูรณ์แบบ ไร้จุดบกพร่อง หรือรอยตำหนิด้วยความที่เคยชินกับการรับรู้ภาพลักษณ์ของดารา นักร้อง นางแบบที่ดูดีในทุกส่วนของร่างกายจากสื่อต่าง ๆ โดยลืมนึกไปว่า ภาพเหล่านั้นได้ผ่านเทคโนโลยีการตกแต่งภาพและการนำเสนอจากมืออาชีพเป็นอย่างดี และมองข้ามความเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครที่สวยงามสมบูรณ์แบบตลอดเวลา ไม่เว้นแต่ดารา นางแบบ แต่ละคนล้วนมีจุดที่ไม่สมบูรณ์แบบในตัวเองทั้งนั้น ตั้งแต่ตำหนิเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างรอยแผลเป็น รอยสิ่ว รอยกระ รอยคล้ำใต้ตา จากการนอนไม่พอ ไปจนกระทั่งช่วงแขน ขา ที่ไม่เรียวยาวเล็ก หรือช่วงเวลาที่อ้วนกว่าปกติ (ดาวชมพู นาคะวิโร, 2561)

จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน ทั้งชายและหญิงต่างมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง โดยแหล่งอิทธิพลอันดับต้น ๆ ที่ส่งผลต่อการสร้างทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเรื่องรูปลักษณ์นี้คือนิตยสาร สื่อออนไลน์ และกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะเปรียบเทียบขนาดรูปร่างของตนเองกับดารา นักร้องนักแสดงที่ได้เห็นในสื่อ หรือเปรียบเทียบกับเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบแล้วก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองอ้วนเกินไป รู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปลักษณ์ของตนเอง เกิดเป็นความกดดัน อยากมีรูปร่างผอมบางตามที่ตนปรารถนา (สุลักษณ์ ตันติธวัช, 2560)

จากกระแสในเหตุการณ์ในปัจจุบัน ประชาชนให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี และทำให้ตัวเองมีบุคลิกภาพที่ดี เพราะวาทะการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคในปัจจุบัน ชีวิตมีความเร่งรีบตลอดเวลาและไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายอีกทั้งยังมีการจราจรที่ติดขัดมากโดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครทำให้การเดินทางไม่สะดวกเวลาที่จะไปออกกำลังกายอีกทั้งศูนย์การออกกำลังกายตามสวนสาธารณะต่าง ๆ มีจำนวนน้อย มีพื้นที่ไม่เพียงพอในการออกกำลังกายต่าง ๆ รวมถึงเครื่องมืออุปกรณ์ต่าง ๆ ในการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐานอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้และก็ไม่สามารถใช้ได้เต็มที่ปัจจุบันจึงทำให้เกิดธุรกิจเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายในปัจจุบันและเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นการออกกำลังกายใน ฟิตเนสจึงเป็นทางเลือกที่สำคัญให้กับคนที่รักการออกกำลังกายในยุคปัจจุบันเพราะว่าสถานที่ออกกำลังกายมีปัจจัยหลายอย่างที่ดึงดูดผู้บริโภคมาใช้บริการไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของทำเลที่ตั้ง ที่มีความสะดวกสบายในการเดินทาง มีการบริการต่าง ๆ ที่พร้อมเช่น เครื่องออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน มีเทคโนโลยีใหม่ๆ มีความสะอาดของอุปกรณ์ต่าง ๆ มีห้องน้ำ มีเครื่องดื่ม มี Wi-Fi ไว้บริการลูกค้าที่ใช้บริการ และมีพนักงานที่มีความเป็นมืออาชีพที่คอยให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการออกกำลังกายอีกด้วย (สิริธร เก็กงาม, 2564)

จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความมั่นใจในตนเองกับการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมในการออกกำลังกายในฟิตเนส และความมั่นใจในตนเองในการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อดึงดูดลูกค้าได้ตรงกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเองพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

การทบทวนวรรณกรรม

1. ความหมายของความมั่นใจในตนเอง

Greenacre, et al (2014) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในนั้น มีความหมายที่กว้างกว่า ความเคารพในตนเอง เพราะความเคารพในตนเองนั้นจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และพื้นฐานทางด้านจิตใจ ประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล แต่ความมั่นใจในตนเองนั้นจะรวมไปถึงความเชื่อว่าเราจะสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือตั้งใจทำได้สำเร็จ ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองและความเคารพในตนเองนั้นมีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกันในการพัฒนาตนเอง Ackerman (2018) ได้กล่าวว่า ความมั่นใจในตัวเองคือการที่เรามีความเชื่อในตัวเอง รวมไปถึง ความคาดหวัง ของแต่ละบุคคลในด้านต่างๆและการตัดสินใจตนเองกับสิ่งที่ทำในอดีต และสุดท้ายความมั่นใจในตนเองก็คือ การเชื่อถือ และ ศรัทธาใน ความสามารถของตนเองที่มีว่าตนเองสามารถทำได้ ถึงแม้จะต้องเจอกับปัญหาก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้ และประสบความสำเร็จ

Kanza (2016) ได้กล่าวว่า ความมั่นใจในตนเอง คือ ความเชื่อมั่นและความไว้วางใจในตนเองที่จะกระทำการใดๆให้ประสบความสำเร็จล่วงหน้า Perkins (2018) ได้กล่าวว่า ความมั่นใจในตนเองนั้นเกี่ยวข้องโดยตรงกับความสำเร็จ ทั้งในด้านการศึกษา ความสัมพันธ์ และ คุณภาพชีวิต การที่แต่ละบุคคลจะมีระดับความมั่นใจในตนเองมากน้อยเท่าไหร่นั้น ปัจจัยที่ส่งผลก็คือ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ความเคารพในตนเอง ความรักในตนเอง

ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงคาร (2560) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ใช่เป็นเพียงคุณสมบัติที่นักพูดทุกคนจำเป็นต้องมีเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นในเกือบทุกเรื่องของการดำรงชีวิต คนส่วนใหญ่ไม่กล้าเสี่ยงที่จะให้ความสนับสนุนโครงการหรืองานที่น่าโดยคนที่ล้าละล้ง ชุ่มชาม หรือจะทำอะไรก็ออกตัวขอโทษขอโพยจนเมื่อตรงกันข้าม เราท่านทั้งหลายคงเคยรู้สึกชื่นชมผู้ที่สามารถอธิบายเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างชัดเจน มีบุคลิกภาพสง่างามน่าเชื่อถือ ตอบคำถามได้อย่างมั่นใจ และกล้าที่จะยอมรับในสิ่งที่ตนไม่รู้ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นผู้ฟัง เพื่อน เจ้านาย หรือลูกค้า การที่สามารถเรียกความเชื่อมั่นจากผู้เกี่ยวข้องได้นี้ นับเป็นหัวใจสำคัญต่อการกระทำการให้สำเร็จ เมื่อความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความค่าเช่นนี้ ผู้คนทั้งหลายจึงมุ่งหวังที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง

จุฑามาศ ภิญโญศรี (2563, ออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่า “ความมั่นใจในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของความ เป็นมนุษย์ที่มาจากความรู้สึกนึกคิดภายใน เป็นผลที่มีจากการภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อการ ดำเนินชีวิตและการประสบความสำเร็จของคนได้ เพราะความมั่นใจก็คล้ายกับความเชื่อ ถ้าหากเราเชื่อว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ เราก็จะมีกำลังใจและแรงบรรดาลใจที่จะบรรลุเป้าหมายได้ แต่หากเราไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ก็จะไม่มีความที่จะเดินทางไปยังเป้าหมายนั้นๆ ได้”

จากแนวความคิดที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพทางสังคม ที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะถ้าบุคคลมี บุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเองแล้ว

จะทำให้เขากล้าที่จะแสดงออกในทางที่ถูกต้อง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ ในหน้าที่การงาน มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิด ก้าวหน้า มองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ควรส่งเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับทุกคนโดยเฉพาะกับเด็กในระดับมัธยมศึกษาและความเชื่อมั่นในตนเอง นั้นควรเป็นความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นสัมมาทิฐิด้วย เพื่อจะช่วยให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี บุคลิกภาพที่ดี และใช้ความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

2. ความสำคัญของความมั่นใจในตนเอง

ความมั่นใจถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของคนที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งความมั่นใจนั้นเป็นส่วนผสมของความสามารถกับความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นเรื่องที่ฝึกฝนกันได้ ซึ่งสาเหตุที่ไม่มั่นใจในตนเองมี 5 สาเหตุ ได้แก่ (สุวัฒน์ โพธิคุณ, 2562)

- 1) ถูกช่วยเหลือและโอ้อุ้มมาตั้งแต่เด็ก พ่อแม่เลี้ยงมาอย่างทะนุถนอมไม่เคยให้แก้ปัญหาด้วยตนเอง ทำให้เด็กไม่มีประสบการณ์ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง เวลาเจอปัญหาจริงในชีวิตแก้ไขไม่ได้เกิดความไม่มั่นใจขึ้น
- 2) ประสบการณ์ที่ไม่ดีในวัยเด็ก บางคนอาจถูกเลี้ยงดูมาด้วยความรุนแรงพ่อแม่มีการทำร้ายลูกทำให้ลูกเกิดความกลัวขึ้นมาหรือการดูว่ากล่าวเวลาเด็กแสดงความคิดเห็นหรือเวลาเด็กทำอะไรก็ถูกพ่อแม่ดุแรงๆ ทำให้เด็กกลัวไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่กล้าแสดงออก ควรจะพูดจาดี ๆ ต้องสอนไม่ใช่ดุ
- 3) ความเชื่อผิดๆ บางคนเชื่อในคำกล่าวที่ว่า ทำดีอย่าทำเด่นไม่จำเป็นภัย ทำให้บางคนตีความว่าไม่กล้าที่จะทำเด่นเกินเพื่อนๆ เพราะกลัวจะโดนเพื่อนล้อว่า ทำเพื่อประจบคุณครู หรือประจบเจ้านาย เป็นต้น ทำให้บางครั้งเวลาทำงานแล้วทำให้คนคนนั้นไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ความคิดริเริ่มตัวเองออกมา
- 4) บางคนตั้งมาตรฐานตัวเองไว้สูง เมื่อถึงเวลาไม่สามารถทำได้ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ทำให้เกิดความผิดหวัง เสียใจ คิดว่าไม่มีความรู้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ รู้สึกว่าด้อยค่า ทำให้ขาดความมั่นใจ
- 5) มองเห็นข้อไม่ดีของตนเอง และคอยตำหนิตนเอง กังวลกับจุดด้อยของตนเองทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจ เพราะไปกังวลต่อสิ่งเหล่านี้ เนื่องจากทุกคนมีจุดด้อยกันทั้งนั้น ต้องมองข้ามจุดด้อยของตนเองไป

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขและยังเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลว่าเป็นอย่างไร การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่เชื่อมโยงไปสู่ลักษณะเด่นหรือเอกลักษณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง และเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์แห่งตน (Owen, 2001) นอกจากนี้ยังเกิดจากการที่บุคคลตัดสินใจตนเองว่าตัวเองเป็นอย่างไรในสายตาของผู้อื่น การรับรู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมาจากพัฒนาการ 2 ส่วน คือ การบอกกล่าวของผู้อื่นที่มีต่อเรา เราจะได้รับเข้ามาเป็นคุณค่าของตัวเอง อีกส่วนหนึ่งคือ การที่เราประเมินและประเมินตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับสิ่งที่คนอื่นประเมินก็ได้ ถ้าการรับรู้ต่อตัวเองจาก 2 ส่วนนี้ออกมาในทางบวก เราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองรู้สึกพอใจในตนเองว่าตัวเองเป็นคนดี คนเก่งมีความสามารถ ฯลฯ แต่ถ้าการรับรู้ต่อตนเองเป็นไปในทางลบ เราก็จะรู้สึกว่าตนเองไม่ดีไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก ไม่มีประโยชน์ ฯลฯ ทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญและหาทางเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อเราทราบถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว เราจึงควรหาทางเสริมสร้างและพัฒนาตนเองเพื่อให้เป็นผู้ที่เห็นคุณค่า

ในตัวเอง เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

3. ความหมายของการออกกำลังกาย

สิทธิพงษ์ ปานนาค (2562) ได้กล่าวว่า “การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดยกฎ กติกาการแข่งขันต่าง ๆ ส่วนพฤติกรรมของการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนา ทางด้านร่างกาย และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย”

ศิริวรรณ จันทนมีภูษะ (2564) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือ เคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัด ระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความ ทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น

โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ (2565) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่ ร่างกายต้องการใช้ซิเจน ทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจของคุณ สามารถส่งออกซิเจนไปให้กล้ามเนื้อและกระดับการ ออกกำลังกายขณะนั้นต่อไปได้เรื่อย

จากความหมายของการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงส่วนต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยการเคลื่อนไหวออกแรง หรือออกกำลังกายที่มีแบบแผน คือการเล่นกีฬา การฝึกฝนออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายแบบไม่มีแบบแผน คือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันจาก การทำงานบ้าน กิจกรรมนันทนาการต่างๆ โดยใช้เวลา 30 นาทีต่อวันเป็นอย่างน้อย และอย่างน้อย 3 วันต่อ สัปดาห์ โดยมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

โรงพยาบาลกรุงเทพ (2562) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจาก

- 1) ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรค ความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
- 2) ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
- 3) ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- 4) ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรประเมินความเหมาะสมและความสามารถก่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีโรค ประจำตัวเช่น เบาหวาน โรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ว่าควรออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใด การเริ่ม ออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากการศึกษาหลักการให้ถูกต้องก่อนแล้วค่อย ๆ เริ่มไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรก ๆ เพื่อ เป็นการปรับสภาพร่างกายก่อนการออกกำลังกายที่ด้นั้นควรเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องไม่ใช่หักโหมทำเป็น ครั้งคราว ควรเริ่มจากการอุ่นร่างกาย (ประมาณ 5-10 นาที) ออกกำลังกาย (15-20 นาที) และจบด้วยการผ่อน

คลาย (5-10 นาที) ทุกครั้ง ในการออกกำลังกายทุกครั้งไม่ควรลั้นหายใจ หรือสุดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้าและออกยาว ๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย

4. ประเภทของการออกกำลังกาย

ศิริวรรณ จันทนภูมิ (2564) ได้กล่าวว่าประเภทของการออกกำลังกายแบ่งออก

1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

มีอีกชื่อหนึ่งว่าการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง เพิ่มการสูบฉีดของเลือด อัตราการหายใจ และการเต้นของหัวใจ ช่วยให้เรากิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินระยะไกล หรือการเดินขึ้นบันได โดยไม่รู้สึเหนื่อยง่าย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยให้ผนังหลอดเลือดคลายตัว ลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบ เผาผลาญไขมัน และเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดีในเลือด นอกจากนี้ยังช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น และในระยะยาวมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม รวมถึงภาวะซึมเศร้า

1.1) ตัวอย่างการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทแอโรบิก ได้แก่

- เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือเดินอยู่กับที่
- ว่ายน้ำ
- เต้น
- ปั่นจักรยาน
- เดินขึ้นบันไดหรือขึ้นเนิน
- ดายหญ้า กวาดใบไม้
- เล่นเทนนิส บาสเก็ตบอล

1.2) เคล็ดลับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- เคลื่อนไหวเบาๆ หรือเดินไปมาก่อนและหลังออกกำลังกาย เพื่อวอร์มอัพและคลายตัวร่างกาย
- หากรู้สึกวิงเวียน แน่นหน้าอก หรือรู้สึกเหมือนกรดไหลย้อน ควรหยุดพักทันทีดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อชดเชยการเสียเหงื่อ

- หากออกกำลังกายข้างนอก ควรคอยสังเกตสภาพแวดล้อมว่าปลอดภัยหรือไม่
- สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตัวเองจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ เช่น ใส่หมวกกันน็อคขณะปั่นจักรยานตลอดเวลา

- หากต้องการทราบว่าออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำอยู่เป็นระดับหนักปานกลางหรือหนักมาก ให้ลองพูดขณะออกกำลังกาย หากรู้สึกเหนื่อยแต่ยังพูดสนทนาเป็นประโยคได้อยู่ แสดงว่าหนักปานกลาง หากพูดได้ไม่กี่คำแล้วต้องหยุดหายใจ แสดงว่าเป็นการออกกำลังกายแบบหนัก

2) การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

มวลกล้ามเนื้อในร่างกายของเราจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น การฝึกความแข็งแรง (Strength Training) เป็นวิธีที่จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้กลับคืนมา ทำให้รู้สึกแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องตัว ทั้งการถือของ การยกของหนัก และการทำสวน รวมไปถึงการลุกขึ้นยืนจากพื้นหรือเก้าอี้อย่างมั่นคง

นอกจากนี้ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เพิ่มการทรงตัวและปรับท่าทางของร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บจากกล้ามเนื้อ ทั้งยังลดความตึงและอาการเจ็บปวดบริเวณหลังและข้อต่อต่างๆ ได้

การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงมักอาศัยน้ำหนักจากอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดแรงต้าน เช่น ดัมเบลล์ บาร์เบล ยางยืด หรือจะใช้น้ำหนักตัวของเราเองออกกำลังกายโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ก็ได้ เช่น การแพลงก์ และการสควอช

3) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

รูปแบบของการออกกำลังกายที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายอื่นๆ เพราะจะช่วยคง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ซึ่งเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัดขึ้นในวัยผู้ใหญ่เมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่นน้อยลงและยืดเหยียดได้ไม่เต็มที่ ความยืดหยุ่นที่ลดลงนี้จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดอาการตะคริว อาการปวดหรือบาดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ข้อต่อ มีอาการข้อฝืด ข้อยึดตามมาบ่อย ๆ ทั้งยังเป็นอุปสรรคในการทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน เช่น การก้มตัวหยิบของหรือผูกเชือกรองเท้า การหันคอไปด้านหลังเพื่อถอยรถ เป็นต้น

3.1) ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ได้แก่ ท่าบริหารหรือท่ายืดคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เช่น หลัง ต้นขา คอ ไหล่ ข้อมือ

4) การฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัวช่วยในการยืนและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมั่นคง ป้องกันการหกล้มง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุที่ระบบอวัยวะที่ช่วยในการทรงตัวอย่างสายตา หูชั้นใน กล้ามเนื้อขา และข้อต่อต่าง ๆ เริ่มเสื่อมตัวลงไป

การฝึกการทรงตัวไม่มีจำกัดอายุและสามารถเริ่มฝึกได้แม้จะไม่ได้รู้สึกว่ามีปัญหาด้านการทรงตัว นอกจากนี้ หากมีความเสี่ยงต่อการหกล้มหรือมีความกังวลก็สามารถปรึกษานักกายภาพบำบัดเพื่อรับการประเมินทักษะการทรงตัว และรับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเน้นจุดที่อ่อนแอของร่างกายเพื่อแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด

5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันวิทยาทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ ดังนี้

- 1) การออกกำลังกายช่วยป้องกันมะเร็งได้
- 2) ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส
- 3) ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทาน
- 4) การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตสูงสุดอันดับสองในประเทศไทยอีกด้วย

5) ป้องกันโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) ลดอุบัติการณ์ของกระดูกหักที่กระดูกสันหลัง, กระดูกสะโพก

6) ช่วยลดไขมันในเลือด โคเลสเตอรอล (Cholesterol), ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, อัมพาต, อัมพฤกษ์

7) ทำให้คล่องแคล่ว ทรงตัวดี ลดการล้มล้มบาดเจ็บ

8) ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคภูมิแพ้

9) ช่วยในการย่อย และดูดซึมอาหาร ลดท้องอืดท้องเฟ้อ ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดความอ้วน

10) โอกาสเกิดติดเชื้อน้อยลง

11) มีสมาธิในการทำงานดีขึ้น

12) ช่วยรักษาโรคซึมเศร้า ลดความเครียด

13) นอนหลับได้ดี

14) ชะลอความแก่ ความเสื่อมของสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้ดูหนุ่มสาวขึ้น ยืดอายุให้ยืนยาว (พริโมแคร์ เมดิคอล, 2564)

อนันท์ ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยสหสัมพันธ์ (Correlation research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรงที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 201 คน สุ่มตัวอย่างโดยการแบ่งชั้นภูมิเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC (Index of item Objective Congruence) ทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient; r) ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยนำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ปัจจัยเสริมแรง มีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ (2562) ได้ทำการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ประชากรวัยทำงานใน กรุงเทพมหานครมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุด ต่อการออกกำลังกาย ประชากรที่มีเพศและ อายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ต่างกัน ประชากรที่มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส ต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงาน สูงขึ้นมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายใน ทางบวกลดลงตามลำดับ อย่างไรก็ตามลักษณะประชากรศาสตร์ไม่มีผลต่อความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

วราภรณ์ คำรศ และ คณะ (2561) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ในเขตภาษีเจริญ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยทำการเก็บข้อมูลชุมชน ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร รวมทั้งหมด 7 แขวง ขนาดตัวอย่างจำนวน 404 ราย วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติวิเคราะห์ (Analytic statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ การวิเคราะห์สถิติ t - test และ F - test ผลการศึกษาพบว่าทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

Khair et al (2020) ได้ทำการศึกษาพัฒนาช่วยเพิ่มความสงบและสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้ป่วยทางจิตชายที่เป็นโรคฮิโมฟีเลีย: ผลวิเคราะห์จากสนามยิม พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 19 คน มีอายุ ตั้งแต่ 18-25 ปี มีโรคประจำตัวเป็นโรคฮิโมฟีเลีย A หรือ B (ความรุนแรงทั้งหมด $\pm$ ตัวบ่งชี้) ยินยอมให้ศึกษา สองคนหายไปในการติดตาม ซึ่งจากการทดลองด้วยการออกกำลังกายตามแผนการจัดกลุ่ม Stages of Change ซึ่งเป็นขั้นตอนการปฏิบัติและการบำรุงรักษาที่เปลี่ยนแปลง ($p = 0.03$) คะแนนประเมินประสิทธิภาพตนเองโดยรวมมีแนวโน้ม ($p < 0.06$) ต่อการปรับปรุง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองดีขึ้นจาก 22 (ช่วง 12-30, $n = 19$) เป็น 25 (ช่วง 13-30, $n = 17$) การเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.02$). ผู้เข้าร่วมสามคนบันทึกคะแนนต่ำกว่าช่วงปกติที่ยอมรับก่อนการศึกษา ซึ่งสองคนได้รับการปรับปรุงเมื่อสิ้นสุดการศึกษา ประเด็นสำคัญที่ระบุได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ ความกลัว ความมั่นใจในตนเอง “เป็นเรื่องปกติ” ความเจ็บปวด การลดน้ำหนัก ความสามารถในการฟิตร่างกาย

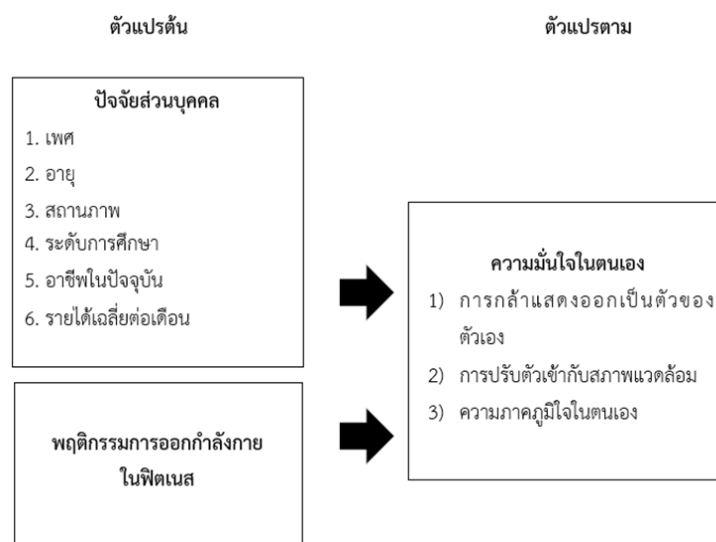
Zade, (2015) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการออกกำลังกายต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสุข และคุณภาพชีวิตของเยาวชน ประชาชนจำนวนทั้งหมด 60 คนจึงถูกจับคู่กับกลุ่มทดลองสำหรับอายุ เพศ และการศึกษา หลังจากเลือกกลุ่มตัวอย่างแล้ว ได้มีการออกกำลังกายสำหรับครูสอนพิเศษเป็นเวลา 3 เดือน (ในแต่ละสัปดาห์สามฤดูกาล หนึ่งชั่วโมง) กับกลุ่มทดลอง (นักกีฬามือใหม่) ผู้เข้าร่วมกรอกแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง (1967), Argyle et al (1989) และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตของWHO (1999) ในขั้นตอนก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ดัชนีสถิติพรรณนา การทดสอบ MANOVA และใช้ซอฟต์แวร์สถิติ SPSS-16 แสดงให้เห็นประสิทธิผลของการออกกำลังกาย และที่สำคัญเพิ่มคะแนน หรือความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุข และคุณภาพชีวิต ส่วนประกอบของพวกเขาในการเริ่มต้นนักกีฬาในระยะหลังการทดสอบมันแสดงให้เห็นเนื่องจากการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ใช้เพิ่มสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตของประชากร

Lilyquist, (2005) ได้วิจัยเรื่องการจูงใจในการออกกำลังกายในบุคคลที่มีความแตกต่างของแต่ละบุคคลและการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในวัยรุ่นผู้ใหญ่ ผลการวิจัย พบว่า การใช้แรงจูงใจในการส่งเสริมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลและ วิธีการออกกำลังกายที่สนุกสนานและเหมาะสมแต่ละบุคคลจะมีผลทำให้มีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

Grubben & Denton (2004) วิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมแบบกลุ่มในการออกกำลังกายมีผล ต่อการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและการออกกำลังกายด้วยตนเอง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าการใช้กลุ่มในการมี

ส่วนร่วมจะมีผลต่อการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และสามารถออกกำลังกายด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายโดยใช้กลุ่มในการ ออกกำลังกายมีผลทำให้ผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมมีอัตราการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ สรุปได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจกับการออกกำลังกายมีหลายแง่มุม เช่น การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีรูปร่างที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถทำให้บุคคลรู้สึกพอใจกับภาพลักษณ์ของตนเองมากขึ้น และช่วยในการเผาผลาญแคลอรีและลดไขมัน ทำให้คนที่มีความหวั่นไหวรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน ซึ่งมีบทบาทในการบรรเทาความเจ็บปวดและทำให้รู้สึกมีความสุข ช่วยลดความเครียดและเพิ่มอารมณ์บวก ในการออกกำลังกายมักมีเป้าหมายเช่น การวิ่งระยะทางที่กำหนด หรือการยกน้ำหนักในระดับที่สูงขึ้น การบรรลุเป้าหมายเหล่านี้สามารถเสริมสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเองและยังสามารถช่วยในด้านการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ในการออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส

กลุ่มตัวอย่างในการเก็บแบบสอบถาม คือประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้น ขนาดตัวอย่างสามารถคำนวณได้จากสูตรไม่ทราบขนาดตัว อย่างของ W.G. Cochran (1953) โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5

2. กลุ่มตัวอย่าง

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) โดยมีขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 384 คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละ โดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความ

เชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อความสะดวกในการประเมินผล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 ตัวอย่าง ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง

3. การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือ

3.1 การศึกษาครั้งนี้ได้อาศัยแหล่งข้อมูลจาก 2 แหล่ง คือ

- ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้ในการประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส

- ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นแหล่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารอ้างอิงงานวิจัย รวมถึงบทความต่างๆที่เกี่ยวข้อง มีแหล่งที่มา คือ ห้องสมุดมหาวิทยาลัย และจากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต

3.2 กำหนดเนื้อหาคำถามในแบบสอบถาม เพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ สามารถตอบข้อเท็จจริงที่ต้องการได้ เนื่องจากแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ใช้แนวทางแบบสอบถามจากงานวิจัยของนักวิจัยที่ได้ทำการศึกษาในเนื้อหาใกล้เคียงกัน โดยมีรายละเอียดคือ

- แบบสอบถามเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ได้ใช้แบบสอบถามตามแบบของ ชยานนท์ อวิคุณ ประเสริฐ และคณะ (2564) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน

- แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ใช้แบบสอบถามตามแบบของ นาริน เนียมสุคนธ์สกุล (2564) ที่ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดนครปฐม

3.3 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาจากการทดลองใช้ มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient of Alpha)

3.5 จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สร้างขึ้นจากการวิจัย ทฤษฎีแนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ความมั่นใจในตนเองกับการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยที่ข้อคำถามได้ครอบคลุมถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน โดยให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายถูกในช่องว่างตามตัวเลือกที่กำหนดไว้ในแบบสอบถาม โดยลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ (Multiple Choice)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้คำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับตามแบบของ Likers (1967)

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยให้แก่ประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส ด้วยแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 400 ชุด

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับมาทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบ สอบถามพบว่าแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมามีความสมบูรณ์ครบถ้วนทั้ง 400 ชุด จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามทั้งหมดมาทำการลงรหัสแบบสอบถามในโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยและนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไปวิเคราะห์ทางสถิติ ต่อไป

ผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 400 ฉบับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส ได้แก่ จำนวน และค่าร้อยละ (Percentage) ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	196	49
หญิง	204	51
ช่วงอายุ		
ต่ำกว่า 30 ปี	120	30.0
31 - 40 ปี	106	26.5
41 - 50 ปี	99	24.8
50 ปีขึ้นไป	75	18.8
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	41	10.3
มัธยมศึกษา	96	24.0
ปริญญาตรี	138	34.5
ปริญญาโท	124	31.0
สูงกว่าปริญญาโท	1	0.3
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	52	13.0
10,000 - 20,000 บาท	102	25.5
20,000 - 30,000 บาท	115	28.8

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
40,000 - 50,000 บาท	123	30.8
มากกว่า 50,000 บาท	8	2.0

จากตารางที่ 1 พบว่า ประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ที่ 204 และ 196 ตามลำดับ มีช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี มีจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ 31 ถึง 40 ปี ที่ 120 คน และ 106 คน ตามลำดับ จำนวนน้อยที่สุดคือ 50 ปีขึ้นไป อยู่ที่ 75 คน ระดับการศึกษาของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มากที่สุดคือระดับปริญญาตรีและระดับปริญญาโท อยู่ที่ 134 คน และ 124 คน ตามลำดับ ระดับการศึกษาที่มาใช้บริการน้อยที่สุดคือระดับสูงกว่าปริญญาโทอยู่ที่ 1 คน รายได้ของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มากที่สุดอยู่ที่ 40,000 - 50,000 บาท และ 20,000 - 30,000 บาท อยู่ที่ 123 คน และ 115 คน ตามลำดับ ส่วนกลุ่มรายได้ที่มาใช้บริการน้อยที่สุด คือ มากกว่า 50,000 บาท จำนวน 8 คน

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเอง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเอง

	F	t	df	P	M	S.D
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	0.054	-0.725	392	0.469	-0.00873	0.01204
ความมั่นใจในตนเอง	0.013	1.021	392	0.308	0.06925	0.06782

จากตารางที่ 2 พบว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบปัจจัยด้านเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเอง

ภาพรวม		เพศ				
		SS	df	MS	F	P
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.051	2	0.025	1.769	0.172
	ภายในกลุ่ม	5.680	397	0.014		
	รวม	5.731	399			
ความมั่นใจในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	0.475	2	0.237	0.530	0.589
	ภายในกลุ่ม	177.830	397	0.448		
	รวม	178.305	399			

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยด้านเพศมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพที่ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบปัจจัยด้านสถานภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเอง

ภาพรวม		สถานภาพ				
		SS	df	MS	F	P
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.005	2	0.002	0.171	0.843
	ภายในกลุ่ม	5.726	397	0.014		
	รวม	5.731	399			
ความมั่นใจในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	3.745	2	1.872	4.258	0.015*
	ภายในกลุ่ม	174.560	397	0.440		
	รวม	178.305	399			

*มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยด้านสถานภาพมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน ความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพที่ออกกำลังกายในฟิตเนสแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบปัจจัยด้านการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเอง

ภาพรวม		การศึกษา				
		SS	df	MS	F	P
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.125	4.000	0.031	2.197	0.069*
	ภายในกลุ่ม	5.606	395	0.014		
	รวม	5.731	399			
ความมั่นใจในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	1.499	4.000	0.375	0.837	0.502
	ภายในกลุ่ม	176.806	395	0.448		
	รวม	178.305	399			

*มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 5 พบว่าปัจจัยด้านการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพที่ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบปัจจัยด้านรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสและความมั่นใจในตนเอง

ภาพรวม		รายได้				
		SS	df	MS	F	P
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.118	4.000	0.029	2.070	0.084*
	ภายในกลุ่ม	5.613	395	0.014		
	รวม	5.731	399			
ความมั่นใจในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	0.402	4.000	0.101	0.223	0.925
	ภายในกลุ่ม	177.903	395	0.450		
	รวม	178.305	399			

*มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 6 พบว่าปัจจัยด้านรายได้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนสแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ความมั่นใจในตนเองของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายในฟิตเนส กับความมั่นใจในตนเอง

	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
ความมั่นใจในตนเอง	Pearson Correlation	.132**
	P	0.008
	N	400

**มีนัยสำคัญที่ .05

จากตารางที่ 7 พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส อย่างมีนัยสำคัญที่ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ใช้บริการฟิตเนส พบว่าปัจจัยด้านการศึกษาและปัจจัยด้านรายได้ ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เนื่องจากระดับการศึกษาและรายได้ที่สูงขึ้นมักสัมพันธ์กับการเข้าถึงทรัพยากรที่ดีกว่า เช่น สิ่งอำนวยความสะดวกด้านฟิตเนส อุปกรณ์กีฬา และพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจ บุคคลที่มีรายได้ทางการเงินมากกว่าอาจจ่ายค่าสมาชิกยิม ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล หรืออุปกรณ์ออกกำลังกายคุณภาพสูง เพื่ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นประจำ อีกทั้งความรู้และความตระหนักรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อความเข้าใจของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม บุคคลที่มีการศึกษาสูงอาจตระหนักถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของการออกกำลังกายมากสอดคล้องกับการมีระดับรายได้ที่สูงขึ้นส่งผลต่อระยะเวลาที่แต่ละบุคคลสามารถอุทิศให้กับการออกกำลังกายได้มากกว่าผู้ที่มียาได้น้อย ซึ่งเป็นบุคคลที่มีงานที่หลากหลายหรือมี

ชั่วโมงทำงานนานกว่า ส่งผลให้มีเวลาและพลังงานในการออกกำลังกายน้อยลงในทางกลับกัน บุคคลที่มีรายได้สูงอาจมีความยืดหยุ่นในการจัดตารางเวลาในการจัดสรรเวลาออกกำลังกายได้มากกว่า (Pampel et al. 2010; Beenackers et al. 2013)

ในส่วนของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ออกกำลังกายในฟิตเนส โดยที่บุคคลที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำจะสามารถเพิ่มความมั่นใจในตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการปลูกฝังความรู้สึกถึงความสำเร็จและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจในความสามารถของตนเอง รวมไปถึงการปรับปรุงรูปลักษณ์ภายนอกและสุขภาพอันเป็นผลจากการออกกำลังกายช่วยเพิ่มภาพลักษณ์และความมั่นใจในตนเอง ซึ่งความมั่นใจในตนเองมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้บุคคลเริ่มต้นและรักษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองในระดับที่สูงขึ้นอาจรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและปฏิบัติตามกิจวัตรการออกกำลังกายของตน แม้ว่าจะเผชิญกับความท้าทายหรือความล้มเหลวก็ตาม พวกเขามีแนวโน้มที่จะเชื่อมั่นในตัวเองและความสามารถในการบรรลุเป้าหมายด้านการออกกำลังกาย ซึ่งนำไปสู่การออกกำลังกายอย่างยั่งยืน เช่นเดียวกับ Hausenblas and Fallon. (2006) พบว่าการออกกำลังกายส่งผลเชิงบวกต่อความมั่นใจในตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อความมั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับ Woodgate and Conquer (2008) พฤติกรรมการออกกำลังกายความเชื่อส่วนบุคคลส่งผลต่อระดับความมั่นใจในตนเองเมื่อทำกิจกรรมทางกาย

ดังนั้นการทำความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายและความมั่นใจในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและส่งเสริมผลลัพธ์เชิงบวก เพื่อให้บุคคลสามารถรับรู้และควบคุมผลที่ส่งเสริมให้เกิดความมั่นใจของการออกกำลังกาย และยังช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำผลการวิจัยเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ใช้บริการฟิตเนสเพื่อใช้ประโยชน์ต่อไป

1.1 ปรับโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่มีความต้องการและความชอบเฉพาะของกลุ่มอายุและระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน

1.2 จัดสภาพแวดล้อมในฟิตเนสที่ไม่แบ่งแยกเพศและวัยรวมไปถึงการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและเปิดกว้าง ส่งเสริมความหลากหลายของโปรแกรมที่ตอบสนองต่อความต้องการและความชอบเฉพาะตัวของทุกคน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มการศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่ใช้บริการฟิตเนส เช่น ทักษะ ทักษะ ทักษะ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่



เอกสารอ้างอิง

- กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์ และ ณัฐ วัฒนพานิช. (2563). ทักษะชีวิตที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกายของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*. 6(2), 369-87.
- จุฬามาศ ภิญโญศรี. (2563). *มาสร้างเชื่อมั่นใจกับเทคนิคทางจิตวิทยา*. Retrieved on 20 August 2022 from: <https://www.msu.ac.th/msumagaz/smain/readpost.php?mid=133>.
- ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ, ปณัสดา อวิคุณประเสริฐ, วณิชยา พันธุ์จุม, นฤมล สมจิ, กมลรัศมี คนไฉ และปวีณา บุทธิจักร. (2564). การศึกษาทัศนคติของนักศึกษาในการออกกำลังกายและความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุปปร่างในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. *วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ*. 8 (2), 101-113.
- ดาวชมพู นาคะวีโร. (2561). *มารยาททางสังคมบกพร่อง อาการคนเมืองใหญ่ที่กำลังแพร่หลายในสังคม*. ออนไลน์. Retrieved on 20 August 2022. https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/doctor_name/ผศ-พญ-ดาวชมพู-นาคะวีโร/
- นารีน เนียมสุคนธ์สกุล (2564). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดนครปฐม*. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ปิยนันท์ สวัสดิ์ศฤงคาร. (2560). *การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง*. Retrieved March 25, 2023 from <https://drpiyanan.com/2017/06/25/article1-2/>
- พริโมแคร์ เมดิคอล. (2564). *เพื่อนร่วมเดินทาง เคียงข้าง สร้างสุขภาพดีไปกับคุณ*. Retrieved on 20 August 2022 from <https://primocare.com/>.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ (2562). *การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพหัวใจ*. Retrieved March 25, 2023 from: <https://www.phukethospital.com/th/healthy-articles/exercise-for-healthy-heart/>
- โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ (2565). *หนัก นาน บ่อย หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก*. Retrieved March 25, 2023 from <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/810>
- วารสาร คำนธ, ชนิตา มัททวงกูร และ ชัยสิทธิ์ ทันศึก. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. *Chula Med Bull*, 1(4), 359 – 368.
- ศิริวรรณ จันทนภักดิ์. (2564). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. Retrieved on 27 March 2023 from <http://nakorns.nfe.go.th/mueang/Nongkradon/index.php/2021-02-09-08-10-40/18-2021-08-08-09-52-34>.
- สิทธิพงษ์ ปานนาค. (2562). กีฬากับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับนักเรียน. *วารสารร่วมพฤษภูมิ มหาวิทยาลัยเกริก*. 37(1), 106-115.
- สิริธร เก็กงาม. (2564). *ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีต่อการใช้บริการฟิตเนสขนาดเล็กของผู้บริโภคในเขตภาคกลางภายใต้สถานการณ์การโควิด 19*. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.



- สุลักษณ์ ตันติธวัช. (2560). *ทัศนคติต่ออุปนิสัย ความเคารพต่ออุปนิสัยของตนเอง และความเสมอภาคทางเพศ ที่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการสื่อสารด้วยสิ่งดึงดูดทางเพศและการตัดสินใจซื้อเครื่องสำอางของผู้บริโภคเพศหญิงกลุ่มมิลเลนเนียล*. การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวัฒน์ โพธิคุณ (2562). *ความมั่นใจสร้างได้*. Retrieved March 25, 2023 from: <https://www.dmc.tv/pages/ทันโลกทันธรรม/ความมั่นใจถือเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของคนที่ประสบความสำเร็จ-ซึ่งความมั่นใจนั้นเป็นส่วนผสมของความสามา.html>.
- อินทัย พลิตนันทเกียรติ และคณะ. (2561). *แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลบางสมัคร อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 7(2), 43-52.
- Ackerman, C.E. (2018). *What Are Positive Emotions in Psychology?* Retrieved from on 2, 2023, <https://positivepsychology.com/positive-emotions-list-examples-definition-psychology/>
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Oxford Happiness Inventory (OHI)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t14420-000>
- Beenackers, M. A., Kamphuis, C. B., Mackenbach, J. P., Burdorf, A., & van Lenthe, F. J. (2013). Why some walk and others don't: exploring interactions of perceived safety and social neighborhood factors with psychosocial cognitions. *Health education research*, 28(2), 220-233.
- Cochran, W.G. (1953). *Sampling Techniques*. New York: John Wiley & Sons.
- Greenacre, L., Tung, N.M., & Chapman, T. (2014). Self Confidence and the Ability to Influence. *Academy of Marketing Studies Journal*, 18(2), 169-18.
- Grubben, G.J.H., & Denton, O.A. (2004). *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA Foundation, Wageningen, Netherlands.
- Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and health*, 21(1), 33-47.
- Kanza, D. (2016). *The importance of self-confidence in enhancing students' speaking skills*. Mohammed Kheider University of Biskra, Biskra.
- Khair, K., Steadman, L., Chaplin, S., Holland, M., Jenner, K., & Fletcher, S. (2020). Parental perspectives on gene therapy for children with haemophilia: The Exigency study. *Haemophilia*. 27(1), 120-128. doi: 10.1111/hae.14188.
- Likert, R. (1967). "The Method of Constructing and Attitude Scale," in *Attitude Theory and Measurement*. P.90-95. New York: Wiley & Son.



- Lilyquist, K.A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Cappella University. Retrieved February 2, 2023, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit>
- Owen, R.G. (2001). *Organizational behavior in education: Instructional leadership and school - reform*. Boston: Ally and Bacon.
- Pampel, F.C., Krueger, P.M., & Denney, J.T. (2010). Socioeconomic Disparities in Health Behaviors. *Annual review of sociology*, 36, 349-370.
- Perkins, K. (2018). *The Integrated Model of Self-Confidence: Defining and Operationalizing Self-Confidence in Organizational Settings*. Doctorate of Philosophy in Industrial/ Organizational Psychology. Florida Institute of Technology.
- WHO (1999). *Guidelines for Community Noise*. World Health Organization, Geneva.
- Woodgate, J., & Conquer, A. (2008). Exercise and self-esteem: The relationship between self-efficacy and perceived exertion. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(3), 214-217.
- Zade, T., Mahmoodi, M., & Hashemi, L. (2015). *STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF EXERCISE ON THE SELF-ESTEEM, HAPPINESS, and QUALITY OF LIFE OF YOUNG*. Trends in Life Science.

