

การศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัทแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร

The study factor of barriers to exercise of employees a company in
bangkok province

นฤมล พระใหญ่¹ สิทธิพร ครามานนท์² นริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์³
Narulmon Prayai¹ Sittiporn Kramanon² Narisara Siripantasak³

¹ อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹ Lecturer, Ph.D. at Faculty of Education, Department of Guidance and Educational
Psychology, Srinakharinwirot University,

Correspond author, E-mail: Narulmon@hotmail.com

² อาจารย์ ดร. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² Lecturer, Ph.D. at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University,
E-mail: sittipornk@swu.ac.th

³ นิสิตระดับปริญญาเอก คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาการพัฒนานวัตกรรมทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³ Ph.D. Student at Faculty of Education, Department Methodology for Innovation
Development in Education, Chulalongkorn University, E-mail: narisara8432@gmail.com

Received: 21 November, 2019; Revised: June 6, 2020; Accepted: July 4, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย (1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร และ (2) เพื่อตรวจสอบโมเดลการวัดอุปสรรค การออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 307 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.69 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการวิจัยพบว่า 1) อุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีค่าพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 5.69-35.83 สามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 52.74 มีจำนวน 3 องค์ประกอบ 2) โมเดลการวัดองค์ประกอบของอุปสรรค การออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.27$ df=1 p=.60 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) โดยสิ่งแวดล้อม

ทางสังคมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด รองลงมาคือ การตัดสินใจออกกำลังกาย และการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

คำสำคัญ: องค์ประกอบ/อุปสรรคการออกกำลังกาย/พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

Abstract

The purposes of this research were (1) to study factor of barrier to exercise of employees a company in Bangkok Province and (2) to investigation of barrier to exercise of employees a company in Bangkok Province. The samples of this study were three hundred seven of employees a company in Bangkok Province from two stage sampling. This research instruments used for study was barrier to exercise employees a company in Bangkok Province questionnaire with the discrimination ranges from 0.25 to 0.69 and the reliability coefficient of 0.89. The statistical employed were analyzed by exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis. The research results were as follows: (1) The barrier to exercise employees a company in Bangkok Province the eigen values were in the range 5.69-35.83 the sum of squared loading cumulative were 52.74. There were three factors. (2) The measure model of barrier to exercise employees a company in Bangkok Province in accordance fit with the empirical data ($\chi^2=0.27$ df=1 p=.60 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI= 1.00 RMSEA= 0.00 SRMR= 0.00). The factor of each, in descending order as follows: social environment, exercising judgment and workout motivation for exercise.

Key word: Factor/Barrier to Exercise/Employees a Company in Bangkok Province

บทนำ

สถานการณ์ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม มีการใช้สารเสพติด และการขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้ให้ความสำคัญของการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ มีจิตสำนึกสุขภาพที่ดี มีการแสวงหาความรู้เพื่อดูแลเอาใจใส่พฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีที่หลากหลาย โดยมีการบริโภคโภชนาการที่เหมาะสม และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560, น. 11; 70)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ร่างกายมีการหดหรือยืดของกล้ามเนื้อของร่างกาย ทำให้ทุกระบบในร่างกายมีการทำงานมากกว่าปกติ ช่วยให้อวัยวะมีความแข็งแรงและมีส่วนร่วม ตามธรรมชาติ (บรรลุ ศิริพานิช, 2541, น. 12, มัณฑนา จริยรัตน์ไพศาล, 2542, น. 89) โดยการออกกำลังกายนั้นทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน มีรูปร่างและทรงทรวดทรงที่ช่วยให้นบุคลิกภาพดีขึ้น ทำให้บุคคล

สามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น มีการย่อยอาหารและการขับถ่ายดี มีภูมิคุ้มกันต่อโรคมัยไข้เจ็บ และมีภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะ ทำให้มีแนวโน้มในการเกิดโรคมัยไข้เจ็บลดน้อยลง แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลที่ไม่ได้ออกกำลังกายนั้น อาจมีน้ำหนักตัวและรูปร่างที่ผิดปกติ มีการย่อยอาหารและขับถ่ายไม่ดี มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ จึงทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคมัยไข้เจ็บได้ง่าย สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลง ก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายได้ (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2553, น. 50) ซึ่งการไม่ออกกำลังกายนั้น ย่อมทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกาย เสื่อมโทรมลง และมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมัยไข้เจ็บที่ร้ายแรง ก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

การไม่ออกกำลังกายเป็นอุปสรรคต่อสุขภาพร่างกายของบุคคล ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง มีมุมมองต่อการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเมื่อยล้า เบียดบังเวลาทำงานและเวลาพักผ่อน ต้องเสียเวลาและเสียเงินซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย รวมถึงมีกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจกว่าการออกกำลังกาย จึงทำให้บุคคลมีข้ออ้างต่างๆ นานา เพื่อหลีกเลี่ยงในการออกกำลังกาย (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541, น. 21-22) ส่วนวิชัย ยี่มิน และวิมลมาศ ประชากุล (2557, น. 1) ที่กล่าวถึงอุปสรรคในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การขาดเวลาออกกำลังกาย เนื่องจากมีภาระงานในครอบครัว ภาระงานส่วนตัว และภาระงานทางศาสนา การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย การขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองกับความต้องการ การขาดความพร้อมทางจิตใจ การขาดความพร้อมทางด้านร่างกาย การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และการขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ทำให้บุคคลไม่ต้องการที่จะออกกำลังกาย และกมลมาลย์ วิวัฒน์เศรษฐสิน (2560, น. 108) ที่กล่าวว่า อุปสรรคการออกกำลังกาย เกิดจากการไม่มีเวลา อิทธิพลทางสังคม การไม่มีแรง การขาดแรงจูงใจ การกลัวอุบัติเหตุ การขาดทักษะ และการขาดอุปกรณ์/สถานที่ จากการศึกษาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในข้างต้น คณะผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า อุปสรรคการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ปัญหาส่วนตัวของบุคคล ทักษะต่อการออกกำลังกาย การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การขาดอุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมทางสังคมในการออกกำลังกาย และการขาดทักษะในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาเอกสารในข้างต้นนั้น ทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครและตรวจสอบโมเดลการวัดองค์ประกอบอุปสรรคของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากพนักงานบริษัทส่วนใหญ่ต้องทำงานล่วงเวลา ย่อมเกิดความเหนื่อยล้าในการทำงาน จึงไม่สามารถออกกำลังกายได้ การที่ไม่มีพื้นที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การไม่มีเพื่อนในการออกกำลังกาย รวมถึงบริษัทไม่นโยบายให้พนักงานออกกำลังกาย ทำให้พนักงานบริษัทส่วนใหญ่ตัดสินใจไม่ออกกำลังกายในที่สุด ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เพื่อสำรวจและยืนยันองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างองค์ความรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ทำให้พนักงานบริษัทมีความต้องการในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อตรวจสอบโมเดลการวัดองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

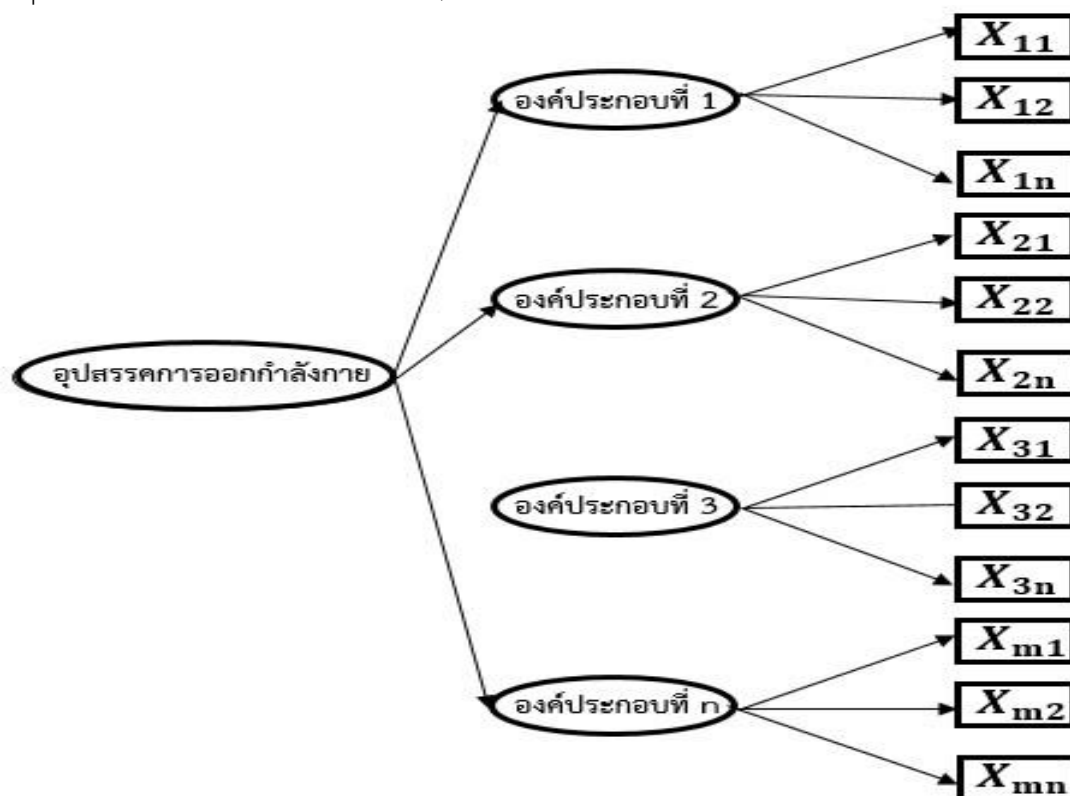
ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีองค์ประกอบใดบ้าง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการสำรวจและยืนยันองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมเพื่อให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครเห็นคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น

สมมติฐาน

โมเดลการวัดองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกลมกลืนข้อมูลเชิงประจักษ์

กรอบแนวคิดการวิจัย

คณะผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ซึ่งแนวคิดทฤษฎีนี้เชื่อว่าการที่บุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม ก่อให้เกิดทัศนคติเชิงบวกและทัศนคติเชิงลบ รวมถึงการมีแรงจูงใจในการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ย่อมทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจและแสดงออกในพฤติกรรมนั้น (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2560 น. 345-346) ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากมายและนับไม่ถ้วน (Infinite Population)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two-Stage Sampling) โดยขั้นที่ 1 คณะผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากเขตได้เขตวัฒนา และขั้นที่ 2 คณะผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย ด้วยวิธีจับฉลากเลือกบริษัทแห่งหนึ่ง จากนั้นคณะผู้วิจัยทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมบรูณ์ สิริวงศ์ (2550, น. 18) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบจะต้องมีจำนวนอย่างน้อย 5-10 เท่าต่อข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ ซึ่งในงานวิจัยนี้มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ จากนั้นคณะผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มย่อย (Stratified Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อแบ่งพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครในเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จำนวน 150 คน และกลุ่มที่ 2 ใช้สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จำนวน 157 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 307 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครเป็นมาตราส่วนแบบประเมินค่า (Rating Scale) มีจำนวน 4 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก ไม่ค่อยเห็นด้วย และไม่เห็นด้วย มีจำนวน 21 ข้อ

การสร้างเครื่องมือการวิจัย

1. คณะผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกาย

2. คณะผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครตามแนวคิดของกมลมาลย์ วิวัฒน์เศรษฐสิน (2560, น. 108) มีจำนวน 21 ข้อ จากนั้นคณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 แล้วคณะผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3. คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ไปเก็บข้อมูลกับพนักงานบริษัทที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน จากนั้นคณะผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.69 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 มีข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 21 ข้อ

4. คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครไปเก็บข้อมูลจริงกับพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครในเขตกรุงเทพมหานครตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยทำการติดต่อแผนกทรัพยากรบุคคลเพื่อขออนุญาตเก็บแบบสอบถามการวิจัย จากนั้นคณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครไปเก็บข้อมูลกับพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ แล้วคณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาทำการตรวจสอบเพื่อคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่ตอบครบถ้วนสมบูรณ์ ได้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 307 ชุด คิดเป็นร้อยละ 87.71 จากนั้นคณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) โดยการสกัดองค์ประกอบ ด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบแบบमुखสำคัญ (Principal Component Analysis) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนแมกซ์ (Varimax Method)
2. การวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์โดยใช้วิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (χ^2) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index) ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation) และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

คณะผู้วิจัยทำการศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครด้วยการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n=150)

องค์ประกอบ	ข้อความถาม	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	ข้อ 5 ฉันเริ่มมีอายุมากขึ้น ดังนั้นการไปออกกำลังกายอาจเสี่ยงกับอุบัติเหตุ	0.67
ค่าไอเกินเท่ากับ 35.83	ข้อ 6 ฉันไม่ได้ไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีทักษะในการเล่นกีฬา	0.71
ค่าความแปรปรวนสะสมเท่ากับ 35.83	ข้อ 9 ฉันรู้สึกอายเมื่อออกกำลังกายกับคนอื่น ๆ	0.68
	ข้อ 12 ฉันนึกภาพไม่ออกว่าคนวัยอย่างฉันจะมาเรียนรู้วิธีเล่นกีฬา	0.62
	ข้อ 13 ฉันรู้จักคนที่ได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย	0.68
	ข้อ 18 ฉันต้องการออกกำลังกาย แต่ไม่รู้เลือกออกกำลังกายแบบไหน	0.48
	ข้อ 19 ฉันกลัวจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายหรือหัวใจวาย	0.35
	ข้อ 20 ฉันไม่สนุกกับการออกกำลังกาย	0.45
สิ่งแวดล้อมทางสังคม	ข้อ 8 การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาทำงาน เสียเวลาให้กับครอบครัว	0.32
ค่าไอเกินเท่ากับ 11.21	ข้อ 10 ฉันนอนไม่พอ ทำให้ไม่สามารถตื่นแต่เช้าตรู่เพื่อไปออกกำลังกาย	0.62
ค่าความแปรปรวนสะสมเท่ากับ 47.05	ข้อ 15 ฉันมีเวลาว่างน้อยมากในแต่ละวันในการออกกำลังกาย	0.76
	ข้อ 16 กิจกรรมภายในครอบครัวและเพื่อนๆ ทำให้ ฉันไม่ได้ไปออกกำลังกาย	0.55
	ข้อ 17 ฉันรู้สึกเหนื่อยกับการทำงานทั้งสัปดาห์ จึงใช้วันหยุดพักผ่อนชดเชย	0.77
	ข้อ 21 ฉันจะออกกำลังกาย ถ้ามีอุปกรณ์และมีห้องอาบน้ำที่ทำงาน	0.33
การตัดสินใจออกกำลังกาย	ข้อ 1 ฉันยุ่งมาก ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย	0.34
ค่าไอเกินเท่ากับ 5.69	ข้อ 2 ไม่มีคนในครอบครัว/เพื่อนๆ ออกกำลังกาย ฉันเลยไม่ออกกำลังกาย	0.64
ค่าความแปรปรวนสะสมเท่ากับ 52.74	ข้อ 3 ฉันเหนื่อยมากหลังการทำงานในแต่ละวันจึงไม่ไปออกกำลังกาย	0.33
	ข้อ 4 ฉันได้แต่คิดว่าอยากไปออกกำลังกายแต่ไม่ได้เริ่มสักที	0.74
	ข้อ 7 ฉันไม่มีรองเท้าวิ่งออกกำลังกาย ไม่มีสระว่ายน้ำ ไม่มีสนามขี่จักรยาน	0.30
	ข้อ 11 ฉันมีข้อแก้ตัวที่ไม่ออกกำลังกายมากกว่าการตัดสินใจไปออกกำลังกาย	0.42

จากตารางที่ 1 พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งคณะผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อความ ประกอบด้วย ค่าไอเกิน 2.00 ขึ้นไป ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเกิน 0.30 ขึ้นไป และข้อความมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ

จึงเหลือข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ โดยอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีจำนวน 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย (Workout Motivation for Exercise) มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.35-0.71 ประกอบด้วย ข้อ 5 ฉันเริ่มมีอายุมากขึ้น ดังนั้นการไปออกกำลังกายอาจเสี่ยงกับอุบัติเหตุ ข้อ 6 ฉันไม่ได้ไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีทักษะในการเล่นกีฬา ข้อ 9 ฉันรู้สึกอายเมื่อออกกำลังกายกับคนอื่น ๆ ข้อ 12 ฉันนึกภาพไม่ออกว่าคนวัยอย่างฉันจะมาเรียนวิธีเล่นกีฬา ข้อ 13 ฉันรู้จักคนที่ได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย ข้อ 18 ฉันต้องการออกกำลังกาย แต่ไม่รู้เลือกออกกำลังกายแบบไหน ข้อ 19 ฉันกลัวจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายหรือหัวใจวาย และข้อ 20 ฉันไม่สนุกกับการออกกำลังกาย

องค์ประกอบที่ 2 สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) มีจำนวน 6 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.33-0.77 ประกอบด้วย ข้อ 8 การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาทำงาน เสียเวลาให้กับครอบครัว ข้อ 10 ฉันนอนไม่พอ ทำให้ไม่สามารถตื่นแต่เช้าตรู่เพื่อไปออกกำลังกาย ข้อ 15 ฉันมีเวลาว่างน้อยมากในแต่ละวันในการออกกำลังกาย ข้อ 16 กิจกรรมภายในครอบครัวและเพื่อนๆ ทำให้ฉันไม่ได้ไปออกกำลังกาย ข้อ 17 ฉันรู้สึกเหนื่อยกับการทำงานทั้งสัปดาห์ จึงใช้วันหยุดพักผ่อนชดเชย และข้อ 21 ฉันจะออกกำลังกาย ถ้ามีอุปกรณ์และมีห้องอาบน้ำที่ทำงาน

องค์ประกอบที่ 3 การตัดสินใจออกกำลังกาย (Exercising Judgment) มีจำนวน 6 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.33-0.74 ประกอบด้วย ข้อ 1 ฉันยุ่งมาก ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย ข้อ 2 ไม่มีคนในครอบครัว/เพื่อนๆ ออกกำลังกาย ฉันเลยไม่ออกกำลังกาย ข้อ 3 ฉันเหนื่อยมากหลังการทำงานในแต่ละวันจึงไม่ไปออกกำลังกาย ข้อ 4 ฉันได้แต่คิดว่าอยากไปออกกำลังกายแต่ไม่ได้เริ่มสักที ข้อ 7 ฉันไม่มีรองเท้าวิ่งออกกำลังกาย ไม่มีสระว่ายน้ำ ไม่มีสนามขี่จักรยาน และข้อ 11 ฉันมีข้อแก้ตัวที่ไม่ออกกำลังกายมากกว่าการตัดสินใจไปออกกำลังกาย

2. การตรวจสอบโมเดลการวัดอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์

คณะผู้วิจัยทำการตรวจสอบโมเดลการวัดอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดองค์ประกอบของอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (n=307)

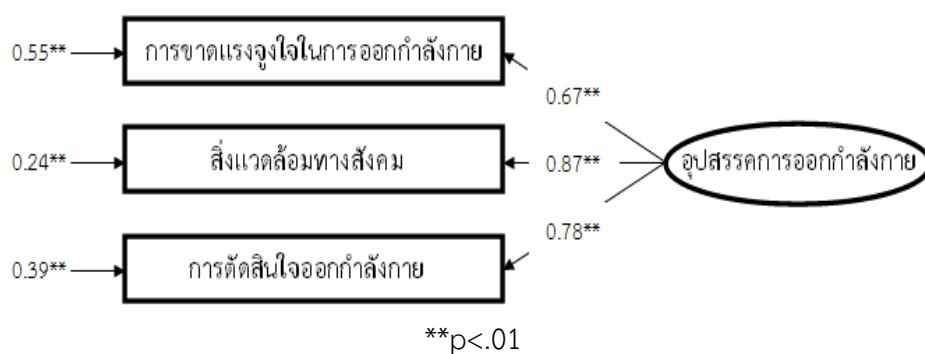
อุปสรรคการออกกำลังกาย	SC	SE	t	CR
การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	0.67	0.05	12.36**	0.45
สิ่งแวดล้อมทางสังคม	0.87	0.05	18.89**	0.76
การตัดสินใจออกกำลังกาย	0.78	0.05	15.13**	0.61

**p<.01

$\chi^2=0.27$ df=1 p=.60 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00

จากตารางที่ 2 พบว่า อุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.27 df= 1, p= .60, ค่า GFI= 1.00, ค่า AGFI= 1.00, ค่า RMSEA= 0.00, ค่า SRMR= 0.00 ส่วนในดัชนี

กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่า ไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่นๆ ยังชี้ให้เห็นว่า โมเดลการวัดอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครในเขตกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอุปสรรคการออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.67-0.87 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.87 มีความแปรผันร่วมกับอุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 76) รองลงมาคือ การตัดสินใจออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.78 มีความแปรผันร่วมกับอุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61) ส่วนการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.67 มีความแปรผันร่วมกับอุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 45) ตามลำดับ



$$\chi^2=0.27 \text{ df}=1 \text{ p}=.60 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$$

สรุปผลการวิจัย

1. อุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมทางสังคม และการตัดสินใจออกกำลังกาย
2. โมเดลการวัดองค์ประกอบของอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.27 \text{ df}=1 \text{ p}=.60 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$) โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.87 รองลงมาคือ การตัดสินใจออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.78 และการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.67 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

โมเดลการวัดองค์ประกอบของอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าไคสแควร์ (χ^2) มีค่าเท่ากับ 0.27 ค่า df มีค่าเท่ากับ 1 คำนัยสำคัญทางสถิติ (p) มีค่าเท่ากับ .60 จะเห็นได้ว่า ค่าไคสแควร์ (χ^2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับโมเดลองค์ประกอบของอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ดังที่ พูลพงศ์ สุขสว่าง (2556, น. 15-16) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) มีค่าต่ำมาก ยังมีค่าใกล้เคียง

ศูนย์มากเท่าไร แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 แสดงให้เห็นว่า ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเข้าใกล้หนึ่ง แสดงว่า ตัวบ่งชี้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พุลงค์ สุขสว่าง, 2556 น.15-16) รวมถึงการพิจารณาค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.00 ซึ่งมีค่าเท่ากับศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (พุลงค์ สุขสว่าง, 2556, น. 15-16) แสดงให้เห็นว่า อุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ซึ่งแนวคิดทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าบุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ย่อมมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม ก่อให้เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อพฤติกรรม ย่อมมีการตัดสินใจและแสดงออกตามพฤติกรรมนั้น แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงลบว่าเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ย่อมไม่มีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม ก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรม ย่อมมีการตัดสินใจและไม่แสดงออกตามพฤติกรรมนั้น (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2560 น. 345-346)

นอกจากนี้ การศึกษาอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ในรายองค์ประกอบ พบว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด ทั้งนี้เกิดจากสถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ทำให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีมุมมองว่าการออกกำลังกายมีความยากลำบากและการออกกำลังกายก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง จึงทำให้พนักงานบริษัทไม่กล้าออกกำลังกาย รวมถึงเกิดจากปัจจัยต่างๆ ประกอบด้วย ครอบครัวมีการปลูกฝังความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของพนักงานบริษัท เพื่อนมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทเป็นอย่างมาก เมื่อพนักงานบริษัทอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ออกกำลังกาย ย่อมทำให้พนักงานบริษัทไม่ออกกำลังกาย สถานภาพทางสังคมของพนักงานบริษัทที่มีบทบาทแตกต่างกัน ย่อมก่อให้เกิดปัญหาในการแสดงบทบาทและการออกกำลังกายไม่สมดุลกัน และสื่อมวลชน ทำให้พนักงานบริษัทได้เปิดรับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุและอันตรายในการออกกำลังกาย ย่อมทำให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครเกิดความกลัวในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสังคมประกิต (Socialization) ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว ก่อให้เกิดความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยบุคคลได้รับการปลูกฝังและอบรมสั่งสอนจากครอบครัว มีการสัมพันธ์สภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม และการเปิดรับสื่อ ย่อมส่งผลต่อการไม่ออกกำลังกายของบุคคล (เกษแก้ว เสียงเพราะ, 2561, น. 228-229) และสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learn Theory) ที่กล่าวถึง การเรียนรู้ของบุคคลไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้และการวางเงื่อนไขหรือการลองผิดลองถูกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเรียนรู้เชิงความคิด โดยการสังเกตตัวแบบที่มีอิทธิพล ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ บุคคลที่มีชื่อเสียง รวมถึงตัวแบบที่เป็นสื่อต่างๆ ย่อมทำให้บุคคลเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมตามตัวแบบนั้น (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2560, น. 140) และงานวิจัยของอินทัย ผลิตนนท์เกียรติและคณะ (2561, น. 62-63) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมแรงที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 201 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเอื้อความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์การออก

กำลังกายและความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมแรงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รองลงมาคือ การตัดสินใจออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.78 ทั้งนี้เป็นเพราะ พนักงานบริษัทอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่กำลังเริ่มต้นทำงาน ทำให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีมุมมองว่าการออกกำลังกายทำให้ตนเองเหนื่อยล้าและเสียเวลาในการทำงาน ทำให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความเชื่อในศักยภาพของตนเองว่าตนเองมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย เมื่อพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครถูกชักชวนให้ออกกำลังกาย ย่อมจะมีข้ออ้างต่างๆ นานาในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

ดังคำกล่าวของอังคินันท์ อินทรกำแหง (2560, น.119) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลไม่มีการดูแลสุขภาพของตนเองนั้น ย่อมเกิดจากการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่ไม่ถูกต้อง ย่อมทำให้บุคคลขาดการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ต้องเสียเงินเพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลใจในการดำเนินชีวิต นำไปสู่การใช้สารเสพติดเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองจะดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการรักษาสุขภาพของตนเองให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และผลงานวิจัยของอโนทัย ผลิตนันทเกียรติและคณะ (2561, น.60; 62) ได้ทำการศึกษาปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 201 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษาได้เรียนรู้การออกกำลังกายผ่านรายวิชาจึงมีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมถึงนักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยไม่เสียการเรียนและการดำเนินชีวิต จึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ส่วนการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.67 ทั้งนี้เป็นเพราะ พนักงานบริษัทมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงหรือมีโรคที่เป็นอันตรายต่อการออกกำลังกาย การขาดผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ย่อมทำให้พนักงานบริษัทขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้พนักงานบริษัทมีการออกกำลังกายที่เบาหรือหนักเกินไป จึงทำให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครได้รับบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้ง่าย ก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อการออกกำลังกาย รวมถึงการไม่มีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่ชัดเจน เมื่อมีกิจกรรมอื่นๆ เข้ามากระตุ้น ย่อมทำให้พนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีความสนใจต่อกิจกรรมอื่นมากกว่าการออกกำลังกาย ย่อมทำให้บุคคลไม่ออกกำลังกายในที่สุด สอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory) เป็นการที่บุคคลเตรียมตัวพร้อมหรือหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย โดยบุคคลที่ต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายต่ำ ย่อมเห็นว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นกิจกรรมที่ไม่ท้าทายความสามารถ ย่อมมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่ำลง แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลที่ต้องการจะประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายสูง ย่อมมีมุมมองต่อการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความท้าทาย จะทำให้เกิดความพยายามในการออกกำลังกายอย่างสุดความสามารถและมีความสุขสนุกสนานในการออกกำลังกาย เพื่อนำไปสู่เป้าหมายการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงตามที่กำหนดไว้ (สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทุไทย, 2542, น. 104-106) และผลงานวิจัยของวิชัย ยี่มิน และวิมลมาศ ประชากุล (2557, น. 11-15) ที่ได้ทำการศึกษาอุปสรรคของการออกกำลังกายของชายมุสลิมในตำบลคูขวาง จำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า ชายมุสลิมมีการขาดแรงจูงใจใน

การออกกำลังกาย โดยการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย ทำให้การออกกำลังกายไม่ได้รับประโยชน์สูงสุด แต่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บทางร่างกายแทน จึงทำให้ชาวมุสลิมมีทัศนคติเชิงลบต่อ การออกกำลังกาย การขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองกับความต้องการ ส่งผลให้ปริมาณ การออกกำลังกายลดลงไป รวมถึงการออกกำลังกายที่ไม่หลากหลาย ทำให้ชาวมุสลิมเกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกายได้ง่าย จึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่อยากออกกำลังกาย จึงเป็นอุปสรรคต่อ การออกกำลังกายได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. องค์ประกอบของอุปสรรคการออกกำลังกายที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานจากต่ำไปหาสูง คือ การขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การตัดสินใจในการออกกำลังกาย โดยการลดอุปสรรคในการออกกำลังกายนั้น ควรเสริมสร้างให้พนักงานบริษัทมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพื่อให้พนักงานบริษัทมีการตัดสินใจในการออกกำลังกายด้วยตนเอง และมีการจัดสถานที่และอุปกรณ์ให้พร้อมต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท เพื่อให้พนักงานบริษัทได้ออกกำลังกายร่วมกัน และมีสุขภาพแข็งแรงพร้อมต่อการทำงานมากขึ้น

2. การลดอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ควรมีบุคลากรทางสุขภาพมาให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง การออกกำลังกาย เพื่อสร้างความตระหนักรู้และให้ความสำคัญของการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครในเขตกรุงเทพมหานครให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายกับพนักงานบริษัท เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท
3. ควรทำโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายกับพนักงานบริษัท เพื่อให้พนักงานบริษัทมีความต้องการในการออกกำลังกายตามที่ตนเองต้องการ
4. ควรจัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- กมลมาลย์ วิวัฒน์เศรษฐสิน. (2560). *เส้นทางสู่ธรรมชาติ สุขภาพส่วนบุคคล ภาวะที่ต้องทบทวน*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2553). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.
- เกษแก้ว เสียงเพราะ. (2561). *สุขศึกษาและพลศึกษาสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2560). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- พลพงศ์ สุขสว่าง. (2556). *โมเดลสมการโครงสร้าง*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- มันทนา จรรย์รัตน์ไพศาล. (2542). *สุขภาพผู้สูงอายุ*. กำแพงเพชร: คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.

- วิชัย ยี่มิน และวิมลมาศ ประชากุล. (2557, มกราคม-มิถุนายน). อุปสรรคในการออกกำลังกายของชายมุสลิมในตำบลคูขวาง. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*. 11(1), 11-15.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบพวณองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบูรณ์ สุริยวงศ์. (2550). *การวิเคราะห์องค์ประกอบ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติและคณะ. (2561, มกราคม-มิถุนายน). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารมจร.วิชาการ*. 21(42), 60, 62-63.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2560). *ความรู้ด้านสุขภาพ: การวัดและการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.