

**A MOTIVATIONAL STUDY OF EXERCISER IN BANGKOK
METROPOLITAN ADMINISTRATION PUBLIC PARKS**

SAMORN MATEESKUNKAN

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF ARTS (SPORT MANAGEMENT)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2003**

**ISBN 974-04-4002-9
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

การศึกษาแรงจูงใจของผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร
(A MOTIVATIONAL STUDY OF EXERCISER IN BANGKOK
METROPOLITAN ADMINISTRATION PUBLIC PARKS)

สมร เมธีสกุลกาญจน์ 4337039 SHSM/M

ศศ.ม. (การจัดการทางการกีฬา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ประเสริฐไชย สุขสอาด ค.ค. (พลศึกษา),
พราหม อินพรม ค.ค. (พลศึกษา), วิฑูร ยุตตานนท์ ค.ม. (พลศึกษา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา แรงจูงใจ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบแรงจูงใจดังกล่าวตามตัวแปร เพศ, สถานภาพ, อายุ, ระดับการศึกษา และรายได้ โดยตัวอย่างที่ใช้ คือ ผู้ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ในรูปแบบตารางแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า t และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่าง จึงทดสอบ รายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffe's)

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงจูงใจด้านสรีรวิทยา และด้านสิ่งแวดล้อมภายในสวนสาธารณะอยู่ในระดับมาก ด้านจิตวิทยาอยู่ในระดับปานกลาง และด้านสังคมอยู่ในระดับน้อย ส่วนการเปรียบเทียบแรงจูงใจดังกล่าว พบว่า มีความแตกต่างกันตามตัวแปรเพศ, สถานภาพ, อายุ, ระดับการศึกษา และรายได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ ควรมีการรณรงค์ด้านการออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานครให้มากขึ้น เนื่องจากแรงจูงใจ ด้านสังคมอยู่ในระดับน้อย นอกจากนี้ ควรจัดหาพื้นที่ว่างเพิ่มเติม เพื่อจัดสร้างเป็นสวนสาธารณะ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างต้องการความสะดวกในการเดินทาง จึงมาออกกำลังกายในสถานที่ดังกล่าว

A MOTIVATIONAL STUDY OF EXERCISER IN BANGKOK METROPOLITAN
ADMINISTRATION PUBLIC PARKS

SAMORN MATEESKUNKAN 4337039 SHSM/M

M.A. (SPORT MANAGEMENT)

THESIS ADVISORS: PRASERTCHAI SUKSA-ARD, Ph.D.,
PRAM INPROM, Ph.D., WITON YUTTANON, M.Ed.

ABSTRACT

The purposes of this research was to study the motivation and exercise pattern of exerciser in Bangkok Metropolitan Administration (BMA) Public Parks and the influence on motivation of the variables of gender, status, age level, education level and income level. The research sample was 450 people who regularly exercised in BMA Public Parks. Data was collected through a questionnaire and then statistically analyzed in terms of frequency distribution, percentage (%), mean (\bar{x}), standard deviation (S.D.). The different levels of motivation by each variable were analyzed by using t-value and One Way ANOVA. Scheffe's method was used to check the results.

It was found that, in general, the sample subjects had a moderate level of motivation to come to BMA Public Parks to exercise. Of the specific aspects of motivation analyzed, it was found that physiological and environmental motivation were at a high level, psychological motivation was at a moderate level and social motivation was at a low level. There were differences in level of motivation depending on the variables of gender, status, age level, education level and income level.

We know from this research that social motivation is less influential than other forms of motivation in persuading people to exercise. Therefore, there is potential for the influence of social motivation to be increased. Thus, it is suggested that there should be more campaigns and promotions emphasizing the social attractions of exercise to motivate and increase the number of people exercising in Public Parks. Also, there is a need for spaces to be made available for new Public Park because the results from the sample group indicate that they need more convenient access to Public Parks in order to exercise.

KEY WORDS: MOTIVATION / EXERCISER / PUBLIC PARKS

91 P. ISBN 974-04-4002-9