

แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ
คลาร์คแฮทช์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี

**MOTIVATION TO EXERCISE FOR CLARK HATCH FITNESS CENTER IN
NONTHABURI AREA**

ไพบุณย์ ศรีชัยสวัสดิ์*
ธารารัตน์ แสงดาว**

Paiboon Srichaisawat*
Thararat Sangdaow**

Abstract

The purpose of this research is to study and compare the exercise motivation for member to use the Clark Hatch Fitness in Nonthaburi, classify by gender, age, occupation and income. There are 400 representative sample for this research from Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi, classify to 263 male and 137 female from stratified random sampling. This research used the questionnaire which has the reliance to .91 Analyzing the data by checking the average, the standard incorrect, testing the oneway varied data and testing the different average by duo as Cheffe way. Specify the major statistics at .05 The research result showed

1. The exercise motivation for member to use the Clark Hatch Fitness, the inner motivation is on high rate. The average data is 3.91 The outer motivation is on high rate also, the average data is 3.83

2. The average comparison for the different score motivation to the exercise for member to use the Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi between the income found that there are all ways difference. The member who came to use Clark Hatch Fitness Center in Nonthaburi has the income lower than 30,000 Baht. The member who has income between 30,001 – 40,000 Baht has the difference inner motivation from the member who has income over 40,001 Baht with the major statistics at the rate 0.05

Key words : Motivation / Exercise

* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** นักวิชาการอิสระ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาแคสท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ จำแนกตามเพศ และรายได้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาแคสท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 263 คน เพศหญิง 137 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบ ค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาแคสท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ แรงจูงใจภายใน อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 แรงจูงใจภายนอก อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.83
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาแคสท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ระหว่างช่วงรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่า มีความแตกต่างกันทุกด้าน และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาแคสท์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บ. และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,001 ขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ แรงจูงใจ, ออกกำลังกาย

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนมีการเคลื่อนไหวในออกกำลังกายน้อยลง เพียงร้อยละ 44.40 (กระทรวงสาธารณสุข, 2544: 47-58) เพราะมีเครื่องมืออำนวยความสะดวก และช่วยผ่อนแรง และความสำเร็จของงานแผนงานครอบครัว ทำให้สัดส่วนประชากรวัยทำงาน และวัยสูงอายุมากขึ้น รวมทั้งประชาชนยังป่วย และตายด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการตาย 5 อันดับแรก ระหว่างปี 2535-2544 (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2545: 47-58) ซึ่งโรคเหล่านี้ สามารถป้องกันและบำบัดได้ ด้วยการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคที่เหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพหรือสุขภาวะในช่วงแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 จึงได้ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์การพัฒนาใหม่ โดยคำนึงถึงการพัฒนาอย่างบูรณาการเป็นองค์รวม และมีความสมดุลพอดี ที่มุ่งเน้นให้ คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา และ สุขภาพดีเป็นผลจากสังคมดี เพื่อมุ่งสร้าง ระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุขอย่างพอเพียง ที่เชื่อมโยงกับการสร้าง สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ภายใต้แนวปฏิบัติ ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554) และลดโรคที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน การพัฒนาสุขภาพ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือระหว่าง

หน่วยงานภาคี และยึดการทำงานแบบมีส่วนร่วม

แต่ปัจจุบันที่คนนิยมเข้าสถานบริการออกกำลังกายกันมากขึ้นเพราะ มีความสะดวกสบายและมีอุปกรณ์ครบครันทันสมัย สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คลลาคแฮทซ์เป็นสถานบริการออกกำลังกายที่ให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งแต่ละสาขาก็มีกิจกรรมการให้บริการแก่สมาชิกที่แตกต่างกันออกไป จากเหตุผลที่กล่าวมานี้ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ซึ่งผลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมในการรักษารอกกำลังกายแก่บุคคลทั่วไปได้เป็นอย่างดี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ จำแนกตามเพศ และรายได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 1,450 คน แยกเป็นเพศชาย 965 คน เพศหญิง 485 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ ตารางเครจซี่ และมอร์แกน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 306 คน แต่ในงานวิจัยครั้งนี้จะเก็บข้อมูลจำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย 263 คน เพศหญิง 137 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี จำแนกตาม

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ รายได้ (ต่อเดือน)

- 1.1 ต่ำกว่า 30,000 บาท
- 1.2 30,001 – 40,000 บาท
- 1.3 40,001 ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกาย และการมาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ของสมาชิก

สมมุติฐานของการวิจัย

รายได้ของสมาชิกที่ต่างกันจะมีแรงจูงใจในการใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายของ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) ตอนที่ 2 เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยคำถามแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านแรงจูงใจภายใน และ ด้านแรงจูงใจภายนอก และส่วนตอนที่ 3 เป็นแบบเสนอแนะอื่นๆ (Open – End Questionnaires) โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา นำแบบสอบถามมาปรับปรุง สร้างมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าคะแนนไว้ นำแบบสอบถามที่แก้ไข ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (a-Coefficient ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

2. วิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลการวิเคราะห์มาสรุปนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงโดยวิธีการ แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมุติฐานโดยใช้ t- test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One –way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามมาสรุปแล้วนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการเปรียบเทียบ ตามตัวแปรรายได้

1.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) มีแรงจูงใจ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56

1.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ระหว่างรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบค่าเอฟ (F-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่ามีความแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) และเมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า สมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาดแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรีที่มีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บ. และสมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 มีแรงจูงใจภายในแตกต่างกับสมาชิกที่มีรายได้สูงกว่า 40,001 ขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบแรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ในด้านแรงจูงใจภายใน โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก เนื่องจากสมาชิกทุกคนทราบกันดีว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วย ไม่เครียด อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ซึ่งถ้าขาดการออกกำลังกายมีโทษต่อร่างกายอย่างมาก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการ จะช่วยทำให้วัยต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนของระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังที่จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 :12) ได้กล่าวไว้ว่า สมาชิกมาเลือกออกกำลังกายที่สถานบริการ คลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี เนื่องจากมีความรักในการออกกำลังกาย เพราะเป็นกิจกรรมที่ง่ายและสะดวก ช่วยผ่อนคลายความเครียด และเกิดความสนุกสนาน สอดคล้องกับ โคลท์ และคณะ (Koltet.al. 2004 : online) ทำการศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในประเทศออสเตรเลีย พบว่า การพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุในประเทศออสเตรเลียเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการคลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ในด้านแรงจูงใจนอก โดยรวมมีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สมาชิกที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ขึ้นชอบกลุ่มสมาชิกในคลลาคแฮทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ ต้องการพบปะผู้คนในสังคมให้มากขึ้น ซึ่งเป็นความต้องการทางสังคม ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้รับการยอมรับ การมีชื่อเสียง และการได้รับการยกย่องจากสังคม สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 21) ที่กล่าวว่า สาเหตุทางสังคม ต้องการมีเพื่อนใหม่ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ ต้องการให้คนในกลุ่มยอมรับเพราะทุกคนในกลุ่มเล่นกีฬาต้องการยกระดับสภาพทางสังคม เพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียง และการยอมรับของสังคมซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการตามหลักการของ เมอร์เรย์ (Murray) (อารี พันธุ์ณี. 2534: 189 - 192 ; อ้างอิงจากMurray. n.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่าการต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needfor Succedanea) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น และความคิดเห็นโดยรวมแล้วของประชาชนที่มาออกกำลังกายนั้น สิ่งที่เป็นแรงจูงใจน้อยในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในด้านสังคม คือ ชอบที่จะเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกาย ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ และต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น เพราะมาออกกำลังกายเพื่อจุดมุ่งหมายอื่นซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของ ERG (ERG Theory) แอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Alderfer, 1983 : 110) มีความเชื่อว่า ความต้องการมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ มีความสอดคล้องกับพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ที่สรุปว่า

แรงจูงใจทางสังคม เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร

3. รายได้

จากการวิเคราะห์แรงจูงใจที่มีต่อการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้สถานบริการ คลาสแอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ระหว่างช่วงรายได้ของสมาชิก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างกัน ทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 เพราะบุคคลที่มีรายได้ที่เหมาะสมอยู่ในภาวะเศรษฐกิจที่ดีจะเอื้ออำนวยให้สนใจในการออกกำลังกายสอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 22) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา และสังคมสนับสนุนให้เล่นกีฬา และยังคงสอดคล้องกับ ปนัดดา จูภา (2544: 45) กล่าวว่า รายได้ถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและอาจส่งผลให้ไม่มีเวลาที่จะมาออกกำลังกายก็ได้ เพราะผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อน หรือผู้ที่มีรายได้น้อย เมื่อเลิกจากการทำงานหนักแล้วอาจจะใช้เวลาว่างที่เหลือไปประกอบอาชีพพิเศษก็ได้ จึงเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ซึ่งงานวิจัยพบว่า สมาชิกที่มีรายได้ 30,001-40,000 มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าสมาชิกที่มีรายได้มากกว่า 40,000 บาทต่อเดือน และสมาชิกที่มีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาทต่อเดือน เนื่องจากสมาชิกที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก จึงต้องการที่จะพักผ่อนมากกว่าที่จะเลือกการออกกำลังกาย และผู้ที่มีรายได้น้อยย่อมต้องการเน้นการทำงานเพื่อสร้างฐานะให้แก่ครอบครัว

จากทฤษฎีและหลักการรวมทั้งการวิจัยต่าง ๆ พอสรุปได้ว่า แรงจูงใจมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จและพัฒนาบุคคล ทำให้สามารถพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับและตระหนักในความสามารถของตนเอง เพื่อช่วยให้การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จบรรลุเป้าหมาย มีแนวทางอันแน่นอน ซึ่งอาจจะเกิดจากความต้องการของตัวผู้กระทำเองหรือผู้กระทำได้รับสิ่งเร้าจากภายนอก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ หน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบควรมีการดูแลและสนับสนุนสมาชิกให้เกิดความพึงพอใจในการมาใช้บริการมากที่สุด และปรับปรุงแก้ไขสถานให้บริการให้มีมาตรฐานเพื่อให้เกิดความเชื่อถือได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำงานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อการมาใช้บริการของสมาชิกแต่ละสาขาทั้งกรุงเทพฯ และปริมณฑล
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในด้านอื่นๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **แนวทางการดำเนินงานสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าในระยะเปลี่ยนผ่าน**. ถ่ายเอกสาร
- กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **รายงานผลการดำเนินงาน**. กรมอนามัย 2544.ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 29 พฤษภาคม 2550
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). **การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). **จิตวิทยาการศึกษา**.กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2534). **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพฯ : บริษัทตันอ้อจำกัด.
- Alderfer, Clayton P., (1983). *Existence, Relatedness, and Growth*. New York: Free Press,1972. Quoted in Feldman, Danial C and Arnold,Hugh J. **Management Individual and Group Behavior in Organizations**. Tokyo: McGraw-Hill International Book Company.
- Kolt, GS.; et al. (2004, April).(Online). Available :[Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez). Retrieved April 2, 2006