

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วโรดม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2556

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

กุมภาพันธ์ 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2556

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. ปรินูญานพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:

รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวีย์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 437 คน แบ่งเป็นเพศชาย 238 คนเพศหญิง 199 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมากเท่ากับ 0.83
- 1.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.05
- 1.3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในดี เท่ากับ 2.90

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

THE STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR OF RAMBHAI BARNI RAJABHAT
IN ACADEMIC YEAR 2010



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

February 2013

Chanchalak Yiammit. (2013). *Exercise Behavior of Non Formal Education Center Student in Krabi Area in Academic Year 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education).
Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:
Assist. Prof. Wattana Suthiphan, Assist. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this study was to investigate exercise behaviors of Non-formal Education Center students in Krabi areas of the academic year 2008. The behaviors were compared and correlated with exercise Knowledge and attitude. The subjects were 360 students from the center, 215 males and 145 females, stratified randomly sampled. The data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation, the t-value and the r-value by Pearson Product.

It was found as follows:

1. Majority of the subjects took exercise for health , 92.78 %
2. The subjects showed their exercise knowledge, exercise attitudes and exercise behaviors at a good level.
3. Male and female subjects expressed different behaviors on exercise, significant at .05 levels. However, junior high school students and senior high school students did not have significant differences in their exercise behaviors.
4. There were positive correlations among exercise knowledge, exercise attitudes and exercise behaviors, significant at .05 levels.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อสมพงษ์ เยี่ยมมิตร คุณแม่ศิริพร เยี่ยมมิตร และครอบครัวทุกคน ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลผู้วิจัยช่วยเหลือและสนับสนุนในทุกๆ ด้านตลอดมา ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่มีได้เอ่ยนามซึ่งคอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอยู่เสมอ

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ดาร์ณี นวพันธุ์ อาจารย์อติราช เกิดทอง และเพื่อนร่วมงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีทุกท่านที่เป็นกำลังใจอย่างดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	2
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	2
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
พฤติกรรม.....	6
พฤติกรรมด้านความรู้.....	9
พฤติกรรมด้านเจตคติ.....	11
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ.....	15
ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม.....	16
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	22
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	23
โทษของการขาดการออกกำลังกาย.....	27
หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	29
ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย.....	33
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	37
งานวิจัยในประเทศ.....	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	50
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	66
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย	66
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	74
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก	83
ภาคผนวก ข	91
ประวัติย่อผู้วิจัย	93

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
2 แสดงความถี่และร้อยละของของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และคณะที่ศึกษา.....	53
3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมาตรฐานด้านความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	54
4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	55
5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	57
6 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ.....	58
7 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	59
8 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	60
9 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม คณะที่ศึกษา.....	61
10 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อคณะที่ศึกษาแตกต่างกัน.....	62
11 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเจตคติเกี่ยวกับการออก กำลังกายกับตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	65

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้น หมายถึง ประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตนสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิดซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่องซึ่งจะมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ การปลูกฝังให้ประชาชน ทุกเพศทุกวัย ได้รู้จักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธีเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะจูงใจให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หน่วยงานต่างๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกาย เพื่อจะช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวมการออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกายนั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการไม่ออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงการมีกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานในการเสริมสร้างสุขภาพ ดังที่ศูนย์การควบคุมโรคแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสรุปสำหรับผลของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพ ไว้หลายประการ อาทิ ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงลดอัตราการเกิดโรคเมะเร็งลำไส้ ลดความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและความกังวลช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัวช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้นสามารถเคลื่อนไหวได้โดยลดอัตราการหกล้มและช่วยให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้น (นิศาล คันธรัตน์กุล และคณะ 2544: 27)

สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน แต่ละวันคนเราต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลาให้ได้มาซึ่งเงิน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในด้านต่างๆ สำหรับตัวเองแต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่าหากเราทำแต่งานไม่คำนึงถึงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของเรา เมื่อเราหักโหมทำงานมากทำให้สุขภาพกายเจ็บป่วยสุขภาพจิตก็ป่วยไปด้วยแม้ว่าจะทำงานเก็บเงินไว้ได้มากมายแต่โรคบางโรคถึงมีเงินรักษาไม่ได้ วิธีที่จะส่งเสริมให้เรามีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีอายุยืนยาวนอกจากเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี่ยงสารเสพติดพักผ่อนเพียงพอผ่อนคลายความเครียดโดยหางานอดิเรกทำทรมานสุขภาพประจำปีไปหาแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บแต่เริ่มแรกและที่สำคัญที่สุดคือการออกกำลังกายเป็นประจำเสมอ (นัยนา เทียงภักดี. 2542)

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เป็นหนึ่งหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและพลานามัย มีหน้าที่โดยตรงและเป็นการให้ความรู้ขั้นพื้นฐานแก่นักศึกษาและประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะนักศึกษาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและดูแลสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวอย่างที่ดีของนักศึกษาและประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านความรู้ของการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนทั่วไปได้ นอกจากนั้นยังจะมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้นปี

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 เพื่อใช้เป็นแนวทางวางแผนปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาสุขภาพของนักศึกษา อันจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่จัดการเรียนรู้ที่ดีให้แก่ผู้เรียน นอกจากนั้นยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5,783 คน แบ่งเป็นชาย 2,071 เป็นหญิง 3,802คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป ของ เครจซี และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ที่ประชากร 5,982 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 361 แต่งานวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 437 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นเพศชาย 238 คนเพศหญิง 199 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ระดับชั้นปี

1.2.1 ปี 1

1.2.2 ปี 2

1.2.3 ปี 3

1.2.4 ปี 4

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

รำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554

นิยามศัพท์

1. **พฤติกรรม** หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จากประสบการณ์ด้านความรู้ความสามารถของบุคคลนั้น และได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายนอก

2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย ด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

3. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งความเป็นเลิศ

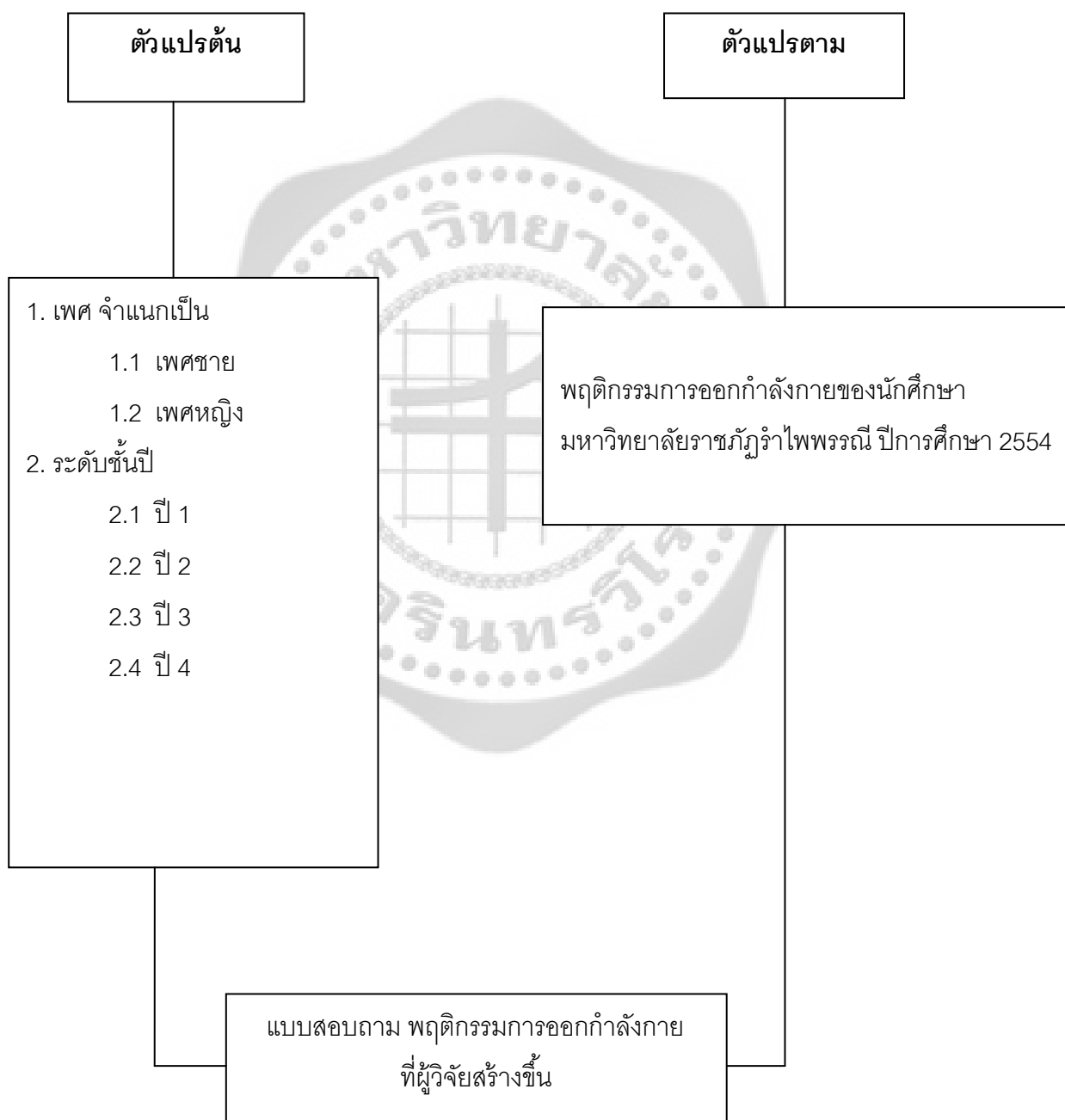
4. **ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาในการจดจำ เข้าใจ แก้ปัญหาโดยพิจารณาเหตุผลได้ถูกต้อง เกิดประโยชน์ต่อการกระทำและปฏิบัติในการออกกำลังกาย

5. **เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ พร้อมที่จะกระทำและปฏิบัติของครูในการออกกำลังกาย

6. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

7. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีระดับชั้นที่ต่างกันมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางและนำมาใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

1.1.2 พฤติกรรมด้านความรู้

1.1.3 พฤติกรรมด้านเจตคติ

1.1.4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

1.1.5 ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม

1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.2.3 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

1.2.4 หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย

1.2.5 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1.1 พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

สมจิตต์ สุวรรณทนต์ (2524: 3) อธิบายความหมายของพฤติกรรมว่าหมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ของอินทรีย์ที่แสดงออกมา โดยสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่น เช่น การพูด การนั่ง การหัวเราะ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 แต่กิจกรรมบางอย่างต้องใช้เครื่องมือเข้าช่วย เช่น เวลาคนตกใจอาจไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า ต้องอาศัยเครื่องช่วยวัดการเต้นของหัวใจ หรือ แรงดันเลือดที่เพิ่มขึ้น แม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือ การหลั่งของน้ำย่อยต่าง ๆ ก็เป็นพฤติกรรม นอกจากนี้กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใน เช่น การคิด จินตนาการ ความเชื่อ ฯลฯ ก็เป็นพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2536: 92) อธิบายความหมายของ พฤติกรรม ว่าหมายถึง อาการ บบบาท ลีลา ท่าทาง ความประพฤติ การกระทำที่ปรากฏสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือมิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

ราชบัณฑิตยสถาน (2539: 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ประทีป จินฉัตร (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออกหรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และ กิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้ เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วย ประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่น ไม่สามารถสังเกตได้

บลูม (Bloom, 1975: 65 - 197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่ มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมนี้มีขั้นของความสามารถ ทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไป ยาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

- 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมี ความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

- 1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิด ต่าง ๆ ไปใช้

- 1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนก เรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่าง ส่วนประกอบ ที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์(Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรม ที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ(Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมาใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรม ด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรม

ที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสบการณ์ความรู้ความสามารถของบุคคลนั้น และได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายนอก

1.1.2 พฤติกรรมด้านความรู้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้น ซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะเป็นโดยการนึกหรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับ คำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐาน เหล่านี้ เป็นต้น

กิตติชาติ วินิจวงศ์ (2546: 8) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การจำได้ หรือระลึกได้ถึงรายละเอียดและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 13) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

กู๊ด (Good. 1973: 325) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์ และรายละเอียดต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้

ดังนั้น สรุปความหมายพฤติกรรมด้านความรู้ ว่าหมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นรวมไปถึงข้อเท็จจริง ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวม สิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

องค์ประกอบของความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้เป็นความสามารถและทักษะทางด้านสมอง ในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแบ่งย่อยได้เป็น 6 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ. 2534: 53-55)

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ซึ่งรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับรู้มา

1.1 ความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง เป็นการระลึกข้อสนเทศในส่วนย่อยเฉพาะอย่างที่แตกต่างกันได้โดด ๆ

- 1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ เกี่ยวกับความหมายของคำ
- 1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับความจริงเฉพาะอย่าง เช่น วัฏวัน เดือน ปี เหตุการณ์ สถานที่ ฯ
- 1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิถีทางและวิธีการดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ
 - 1.2.1 ความรู้ในเรื่องระเบียบ แบบแผน ประเพณี
 - 1.2.2 ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและลำดับก่อนหลัง
 - 1.2.3 ความรู้ในการแยกประเภทและจัดหมวดหมู่
 - 1.2.4 ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์
 - 1.2.5 ความรู้เกี่ยวกับระเบียบและกระบวนการ
- 1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวคิดและโครงสร้าง
 - 1.3.1 ความรู้เกี่ยวกับหลักการและข้อสรุปทั่วไป
 - 1.3.2 ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการแปลความ ตีความหมาย และขยายความในเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ แยกได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

- 2.1 การแปลความ เป็นการจับใจความให้ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งที่สื่อความหมายหรือจากภาษาหนึ่งของการสื่อสารไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง
- 2.2 การตีความ เป็นการอธิบายความหมายหรือสรุปเรื่องราว โดยการจัดระเบียบใหม่ รวบรวม เรียบเรียงเนื้อหาใหม่
- 2.3 การขยายความ เป็นการขยายเนื้อหาที่เหนือไปกว่าขอบเขตที่รู้ เป็นการขยาย ขยายการอ้างอิง หรือแนวโน้มที่เกินเลยจากข้อมูล

3. การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำสาระสำคัญต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริง หรือการกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการใช้ความเป็นธรรมในสถานการณ์รูปธรรม ซึ่งความเป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปความคิดทั่วไป กฎเกณฑ์ เทคนิคและทฤษฎี ฯลฯ

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการแยกการสื่อความหมายไปสู่หน่วยย่อย เป็นองค์ประกอบสำคัญหรือเป็นส่วนๆ เพื่อให้ได้ลำดับขั้นของความคิด ความสัมพันธ์ การวิเคราะห์ เช่นนี้ก็เพื่อมุ่งที่จะให้การสื่อความหมาย มีความชัดเจนยิ่งขึ้น อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

- 4.1 การวิเคราะห์ส่วนประกอบ เป็นการชี้ให้เห็นหน่วยย่อย ๆ ที่เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในสิ่งที่สื่อความหมาย
- 4.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เป็นการแยกการประสาน หรือความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในสิ่งที่สื่อความหมาย
- 4.3 การวิเคราะห์หลักการในเชิงจัดดำเนินงาน เป็นการชี้ให้เห็นระบบจัดการ และวิธีการรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการนำหน่วยต่าง ๆ หรือส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นเรื่องเดียวกัน จัดเรียบเรียงและรวบรวม เพื่อสร้างแบบแผนหรือ โครงสร้างที่ไม่เคยมีมาก่อน อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ คือ

5.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการผูกข้อความขึ้น โดยการผูกหรือเขียนเพื่อสื่อ ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังผู้อื่น

5.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการพัฒนาหรือเสนอแผนการทำงานที่สอดคล้องกับ ความต้องการของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือที่คิดทำขึ้นเอง

5.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการพัฒนาหรือสร้างชุดของความสัมพันธ์เชิง นามธรรมขึ้น เพื่อเป็นเครื่องจำแนกหรืออธิบายข้อมูล หรือปรากฏการณ์บางอย่างจากข้อความเบื้องต้น

6. การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่าของเนื้อหา วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งอาจจะกำหนดเกณฑ์ ขึ้นมาเอง หรือผู้อื่นกำหนด จำแนกได้เป็นทั้ง 2 ลักษณะ คือ

6.1 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายใน เป็นการประเมินค่าความถูกต้องของเนื้อหา วัสดุอุปกรณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ตามคุณสมบัติประจำตัวของวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ หรือเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น

6.2 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายนอก เป็นการประเมินค่าโดยอ้างอิงกับเกณฑ์ ที่กำหนดไว้

1.1.3 พฤติกรรมด้านเจตคติ

สุชา จันทน์อม (2524: 80) กล่าวว่า เจตคติโดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือ ท่าที ของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะเป็นไปในทำนอง ที่พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยก็ได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ(2532: 3) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องเจตคติ ไว้ว่า เจตคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะ อย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธ์ (2534: 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของ บุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาน้อยแตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 17) ให้ความหมายของ เจตคติว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรม อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550: 10) ให้ความหมายของ พฤติกรรมด้านเจตคติ หมายถึง พฤติกรรมความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ กันไป ทั้งแสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

ดังนั้น สรุปความหมายพฤติกรรมด้านเจตคติ ว่าหมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ สถาบัน และข้อเสนอใด ๆ ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางบวกหรือทางลบก็ได้

องค์ประกอบของเจตคติ

พฤติกรรมด้านเจตคติเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทศเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ลักษณะนิสัย คุณธรรมและค่านิยม แบ่งออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ 2534: 55 - 56)

1. การรับรู้ (Receiving) เป็นความสามารถในการรู้จักหรือความเข้าใจในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ จำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ

- 1.1 การรับรู้
- 1.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะรับรู้
- 1.3 การควบคุมความสนใจต่อสิ่งเร้า

2. การตอบสนอง (Responding) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสนใจ เต็มใจ และพอใจในสิ่งเร้า จำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

- 2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง
- 2.2 การเต็มใจที่จะตอบสนอง
- 2.3 ความพอใจในการตอบสนอง

3. การสร้างคุณค่าหรือค่านิยม (Value) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งความรู้สึกหรือสำนึก ในคุณค่าหรือคุณธรรมของสิ่งต่าง ๆ จนกลายเป็นค่านิยมชมชอบและเชื่อถือในสิ่งนั้น จำแนกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

- 3.1 การยอมรับในค่านิยม
- 3.2 ความรู้สึกชื่นชมหรือพอใจในค่านิยมนั้น
- 3.3 ความยึดมั่นในค่านิยมนั้น

4. การจัดระบบ (Organization) เป็นการจัดรวบรวมค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ เข้ามาเป็นระบบ จำแนกเป็น

4.1 มโนทัศน์เกี่ยวกับค่านิยม

4.2 การจัดระบบของค่านิยม

5. การมีลักษณะที่ได้จากค่านิยมหรือลักษณะนิสัย เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นนิสัยตามธรรมชาติ เป็นคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากระบบค่านิยมที่บุคคลยึดมั่น จำแนกได้เป็น

5.1 การสรุปรวมถึงกลุ่มค่านิยม

5.2 การมีลักษณะนิสัย

การวัดเจตคติ

จากความหมายของเจตคติและองค์ประกอบของเจตคติ ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ ส่วนที่เป็นความรู้สึกหรือการประเมิน และส่วนที่เป็นพฤติกรรม ทำให้การวัดจะต้องวัดทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัดเป็นภาพรวม ๆ โดยพิจารณาจากิริยาท่าทีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในหลายประการรวมกัน มิใช่วัดจากการกระทำ หรือพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งของบุคคล นอกจากนั้นการวัดเจตคดียังคงบ่งบอกถึงปริมาณ (Magnitude) ความมากน้อยของเจตคติที่มีต่อสิ่งเร้า และทิศทาง (Direction) ที่บอกว่ามีเจตคติไปในทางบวกหรือทางลบ (บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ 2527: 66)

หลักการวัดเจตคติ

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมา สิ่งเร้าโดยทั่วไป ได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวของบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าในที่นี้ก็คือสถานการณ์การตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ซึ่งได้แก่ การเลือกคู่ครอง อายุแรกสมรส ระยะการมีบุตรคนแรกและคนต่อไป ขนาดครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นต้น

2. ทิศทาง (Direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวา หรือบวกลบ กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง และลดความเห็นลงเรื่อย ๆ จนถึงมีความรู้สึกเฉย ๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วย จนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะของการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาทำที่หรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาทำทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์ของมารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญกว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดา คลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แบ่งออกได้ดังนี้

5.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ได้แก่ ร่างกายของมารดาสุขภาพและสวัสดิภาพของมารดาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

5.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบ ๆ ทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอ ไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

5.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชนานาชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้บางอย่าง ก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

5.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการทำมาหาเลี้ยงชีพของบุคคลหรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เสมอ เช่น คนที่ยากจนขาดแคลนทรัพยากรสินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

5.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่คนและกลุ่มคนหรือชุมชนต่าง ๆ ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสภาพของสังคมจะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

6. สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้วบุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

1.1.4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นพฤติกรรมล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าจะอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้ เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 62 - 69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น ๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศ และการพฤติกรรมปฏิบัติของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน ผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลาง เข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัยและอาหารการกิน

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 3 ขั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และ สวิง สุวรรณ. 2536: 56 - 57)

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบหรือตัวอย่างที่สนใจ
2. การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
3. การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง
4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง
5. การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550: 11) ให้ความหมายพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ว่าหมายถึง พฤติกรรมที่ร่างกายแสดงออก โดยมีจุดมุ่งหมาย และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม เป็นตัวกระตุ้น

ดังนั้น สรุปความหมายพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ว่าหมายถึงการแสดงออกของบุคคล เป็นการกระทำ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีผลต่อตนเอง

1.1.5 ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม

แรกเริ่มนักจิตวิทยาอธิบายพฤติกรรมในแง่ของสัญชาตญาณ (Instinct) ซึ่งถือว่าเป็น ความรู้หรือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด โดยไม่ต้องมีการสอน (Unlearned) ซึ่งมาจากพันธุกรรม เช่น ทำไม คนถึงต้องร้องไห้ คำตอบคือ เพราะมาจากสัญชาตญาณ และพฤติกรรมใดที่มนุษย์ทำได้ แต่หาคำตอบ ไม่ได้ ในขณะนั้นมีสาเหตุมาจากสัญชาตญาณทั้งสิ้น หากมีวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ล้วนมีสาเหตุ มาจากสัญชาตญาณ ทำไมที่น้องในครอบครัวเดียวกัน หรือคนที่อยู่ต่างจังหวัดกับกรุงเทพฯ ยังมี พฤติกรรมไม่เหมือนกันวัตสัน (Watson) เชื่อว่า พฤติกรรมทั้งหมดของคนน่าจะมาจากสัญชาตญาณ แต่จะต้องมาจากการสั่งสอนซึ่งสอดคล้องกับนักมนุษยวิทยาและนักสังคมวิทยาซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมที่ แตกต่างกันมาจากวัฒนธรรมในสังคมที่เขาอยู่ (เฉลิมพล ต้นสกุล. 2541: 7)

แนวคิดพื้นฐานของการเกิดพฤติกรรม

การที่จะชี้ชัดเจลงไปว่า พฤติกรรมใดก็ตามที่มนุษย์ปฏิบัติอยู่ จะเป็นส่วนของพฤติกรรมที่ เห็นได้ วัดได้ สังเกตได้ (Explicit Behavior) หรือพฤติกรรมที่ซ่อนเร้น อยู่ภายใน (Implicit Behavior) เป็นพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพอนามัย หรือในทางตรงกันข้าม เป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริม ให้ร่างกายมีสุขภาพดีนั้น หรือในทางตรงกันข้ามเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพดีนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษา วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ เสียก่อนดังนั้น ความเข้าใจแนวคิดพื้นฐาน ของการเกิดพฤติกรรมบางประการจะช่วยให้สามารถใช้วิจารณ์ญาณในการมองความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรม และสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น (มัลลิกา มัติโก. 2534: 4)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสถานะสุขภาพบุคคล (มัลลิกา มัติโก. 2534: 4; อ้างอิงจาก Blum. 1976: 6) แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ

1. พันธุกรรม
2. สิ่งแวดล้อม
3. บริการด้านการแพทย์สาธารณสุข
4. พฤติกรรม

5. ตัวอย่างของพฤติกรรมที่ บลัม (Blum) กล่าวถึงก็คือ ความกดดันทางจิตใจ อันมีสาเหตุเนื่องมาจากคามผันผวนที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยในร่างกาย ความไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการเกิดปัญหาสุขภาพจิต รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ ชอบประพฤติดปฏิบัติ จนติดเป็นนิสัย เช่น การรับประทานอาหารไม่มีคุณค่า การอดนอน การติดบุหรี่ ติดเหล้า ยาเสพติด การมีน้ำหนักมากเกินไป และการออกกำลังกาย ล้วนเป็นพฤติกรรม ซึ่งบั่นทอนชีวิตและสุขภาพของบุคคล มีผู้กำหนดแนวคิด และทฤษฎีของการเกิดพฤติกรรมไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนมาก ถ้าจะจำกัดให้แคบลงเฉพาะส่วนของพฤติกรรมสุขภาพก็พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกมากมายทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จึงขอเลือกเฉพาะแนวคิดและทฤษฎีที่น่าจะเป็นประโยชน์ ในการก่อให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพ ตามที่ เลวิน (Lewin) นักจิตวิทยาและนักปรัชญากล่าวไว้ว่า “ไม่มีสิ่งใดที่จะถูกนำมาใช้ได้ดีเท่ากับแนวคิดและทฤษฎีที่ดี”

ความหลากหลายและความซับซ้อนของแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรม พอสรุปได้เป็น 2 แนวทางกว้าง ๆ กล่าวคือ

1. แนวคิดที่อธิบายพัฒนาการของบุคคล โดยเน้นความเป็นตัวของตัวเอง (Identity) โดยนักจิตวิทยากลุ่มโครงสร้าง (Structuralist) ซึ่งเน้นความสนใจไปยังประเด็นที่ว่า ทำไมพฤติกรรมจึงเกิดขึ้น และเชื่อว่าองค์ประกอบภายในบุคคล จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งหมด องค์ประกอบเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบุคคลพัฒนาขึ้น การพัฒนาขึ้นเป็นตัวของตัวเองเป็นผลร่วมพัน ระหว่างวุฒิภาวะ (Maturation) และประสบการณ์

2. กลุ่มนักพฤติกรรมนิยม (Behavioralist) มุ่งความสนใจไปที่ “ทำอย่างไรพฤติกรรมจึงจะเปลี่ยนแปลง” (มัลลิกา มัติโก. 2534: 5; อ้างอิงจาก Skinner. 1970: 207) ได้เสนอกลวิธีเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามแนวคิดที่ว่า “พฤติกรรมการปฏิบัติที่สังเกตได้” (Observable Behavior) สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรางวัล (Reinforcement) กล่าวคือ บุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่นำความพอใจมาสู่ตน หรือพฤติกรรมที่ได้รับรางวัล และจะหยุดพฤติกรรมที่เมื่อทำไปแล้วไม่เห็นผลในด้านดี หรือไม่ได้รับรางวัลตอบแทนจากการกระทำนั้น ๆ

แนวคิดหนึ่ง ซึ่งนำมาอธิบายการเกิดพฤติกรรมมนุษย์ คือแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) “การเรียนรู้” ตามแนวคิดของ โคลแมน (มัลลิกา มัติโก. 2534: 8; อ้างอิงจาก Coleman. 1969: 69) คือกระบวนการได้รับความรู้ ความเข้าใจ หรือทักษะการผ่านประสบการณ์ หรือการได้มีโอกาสศึกษาสิ่งนั้น ๆ การเรียนรู้อาจเกิดขึ้นจากการมีสิ่งเร้า และการตอบสนอง อาจเกิดจากกระบวนการที่สลับซับซ้อน ซึ่งรวมถึงการให้เหตุผลการสร้างจินตนาการ การเกิดแนวคิดเชิงนามธรรม และการแก้ปัญหา

ทฤษฎีที่ สกินเนอร์ (Skinner) นำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการเรียนรู้ คือ ทฤษฎี Operant Conditioning ซึ่งมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดเกิดจากผลตอบแทนที่พึงได้รับลักษณะ คือ Positive Reinforcement (สิ่งตอบแทนที่พึงประสงค์) และ Negative Reinforcement (สิ่งตอบแทนที่ไม่พึงประสงค์) เช่น การทำโทษ แนวคิดนี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยการจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ผลตอบแทนที่พึงประสงค์ การทดลองในเรื่องพฤติกรรมการเรียนรู้ของ สกินเนอร์ ที่นำมาประยุกต์ใช้มากในปัจจุบันคือการจัดทำโปรแกรมการเรียนการสอนสำเร็จรูป อย่างไรก็ตาม สกินเนอร์ เชื่อว่าผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน (มัลลิกา มติโก. 2534: 9 - 10)

แนวคิดเรื่องพฤติกรรม สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน ดังนี้ บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ 2528: 70 - 71)

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra Individual Causal Assumption) รากฐานของแนวคิดมาจากสมมุติฐานเบื้องต้นว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล (Internal Factors) อันได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ เป็นต้น นักพฤติกรรมศาสตร์ในกลุ่มนี้ สนใจศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีเจตคติ การเปลี่ยนแปลงเจตคติ และการสร้างแรงจูงใจ เป็นต้น

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล (Extra Individual Causal Assumption) กลุ่มนี้มีรากฐานแนวคิดมาจากสมมุติฐานที่ว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากปัจจัยภายนอกบุคคล ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบทางการเมือง ระบบเศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบด้านประชากร ลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดนี้ คือทฤษฎีทางประชากรศาสตร์ สังคมศาสตร์ จิตวิทยาสังคม และ เศรษฐศาสตร์ เป็นต้น

3. ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple Causality Assumption) มีสมมุติฐานว่าพฤติกรรมของคนนั้น เกิดมาจากปัจจัยภายในบุคคลและภายนอกบุคคล เช่น ความยากง่ายของความเข้าถึงบริการ สาธารณสุข การประเมินผลประสิทธิภาพของบริการสาธารณสุข โลกทัศน์เกี่ยวกับอาการของโรค ความรุนแรง และการเสี่ยงต่อการติดโรค องค์ประกอบทางสังคม และเครือข่ายทางสังคม เป็นต้น

พื้นฐานความคิดของพฤติกรรม

1. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ เพราะฉะนั้นนักสาธารณสุขจะต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากอะไร การวิเคราะห์บางครั้งทำได้ง่าย บางครั้งต้องมีการวิจัยหรือเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การใช้การสัมภาษณ์เจ้าของพฤติกรรม และคนอื่นที่เกี่ยวข้อง

2. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีแรงจูงใจ (Motive) หมายความว่า อยู่เฉย ๆ คนจะมีพฤติกรรมออกมาไม่ได้ เช่น นักศึกษาทุกคนจะไม่มาเรียน ถ้าไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งอาจคือการได้รับปริญญา ความอยากรู้ เป็นต้น เป็นการจูงใจ

3. สาเหตุต่างกันอาจนำไปสู่พฤติกรรมเดียวกันได้ เช่น นักศึกษาที่มาเรียนในคณะนี้ เป็นพฤติกรรมเดียวกันหมด แต่แรงผลักดันของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน เช่น นายกมล มาเรียน เพราะสอบติด อันดับสุดท้าย (จำเป็นต้องเรียน ไม่อย่างนั้นต้องหาที่เรียนใหม่ นางสาววารีมาเรียน เพราะต้องการเรียน จบปริญญาตรี)

4. สาเหตุเดียวกันทำให้เกิดการตอบสนองพฤติกรรมต่างกัน เช่น ครูลงโทษโดยการตักนักเรียนหน้าชั้น เด็กหญิงแดงร้องไห้ เด็กชายดำเฉย ๆ เด็กชายเข้มยิ้มแฉ่งยังยกคิ้วให้เพื่อน ๆ

การจำแนกประเภทพฤติกรรมตามแนวคิดทางสาธารณสุข จะเรียกว่าพฤติกรรมทางสุขภาพ (Health Behavior) ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกถึงบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม (เฉลิมพล ดันสกุล. 2541: 17) ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของพฤติกรรมทางสุขภาพออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมการป้องกันโรค (Preventive Health Behavior) หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลในการป้องกันโรค เช่น การสวมหมวกนิรภัยเมื่อขี่มอเตอร์ไซด์ การสวมถุงยางอนามัยก่อนมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ การพาบุตรไปฉีดวัคซีนป้องกันโรค เป็นต้น

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ หรือเจ็บป่วย เช่น การนอนพักอยู่บ้านแทนที่จะไปทำงาน การแสวงหาการรักษาพยาบาล เป็นต้น

3. พฤติกรรมบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick Role Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้ว เช่น การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง การเลิกดื่มสุรา การออกกำลังกาย เป็นต้น

องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (เฉลิมพล ดันสกุล. 2541: 17 - 18)

1. พฤติกรรมด้านความรู้ / พุทธิปัญญา (Cognitive Domain) หมายถึง สิ่ง que แสดงให้รู้ว่าคุณคนนั้นรู้คิดเกี่ยวกับสุขภาพ หรือโรคต่าง ๆ อย่างไร พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับความรู้ การจดจำ ข้อเท็จจริง การพัฒนาความสามารถ ทักษะทางสติปัญญา การใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจ เช่น การบอกถึงหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ อธิบายสาเหตุของการเกิดโรค เป็นต้น

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ ค่านิยม ความรู้สึก (Affective Domain) หมายถึง สภาพความพร้อมทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบหรือไม่ชอบ การให้คุณค่า เช่น ความรู้สึกของบริโภคนิยมกำลัง ความรู้สึกไม่ชอบบริโภคผัก เป็นต้น

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) หมายถึง สิ่งที่บุคคลปฏิบัติออกมา เกี่ยวข้องกับการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย การปฏิบัติที่แสดงออกมา และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เช่น การเลือกรับประทานอาหารไม่ครบหมู่ การพบแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขเมื่อเจ็บป่วย

ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ (เฉลิมพล ต้นสกุล. 2541: 18)

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นเอง เป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไปและเพิ่มความถี่ขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การแปรงฟัน เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่ไม่พึงปฏิบัติ หรือพฤติกรรมเชิงลบ หรือพฤติกรรมเสีย (Negative Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ หรือโรค เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมันมากเกินไป ความจำเป็น การบริโภคอาหารที่ปรุงไม่สุก เป็นต้น จะต้องหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนและควบคุมไว้ ให้บุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การวัดพฤติกรรม

พฤติกรรมของบุคคล ประกอบด้วย พฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน การที่จะศึกษาพฤติกรรมนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ถ้าเป็นพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลแสดงออกมาให้บุคคลอื่นเห็นได้ จะศึกษาได้โดยสังเกตโดยตรง และโดยอ้อม แต่ถ้าเป็นพฤติกรรมภายใน ไม่สามารถสังเกตได้ ต้องใช้วิธีการทางอ้อมโดยการสัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบและการทดลองในห้องปฏิบัติการ และในชุมชน เพราะฉะนั้น เครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตประกอบการสัมภาษณ์ หรือใช้เครื่องมืออื่นประกอบ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องฟังการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2524: 131 - 136) ได้กล่าวถึง วิธีการศึกษาพฤติกรรมมี 2 วิธี คือ

1. การศึกษาพฤติกรรมโดยตรง ทำได้โดย

1.1 การสังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว (Direct Observation) เช่น ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน โดยบอกให้นักเรียนในชั้น ได้ทราบว่าครูสังเกตดูว่าใครทำกิจกรรมอะไรบ้างในห้อง การสังเกตแบบนี้จะทำให้บางคนไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมาได้

1.2 การสังเกตแบบธรรมชาติ (Naturalistic Observation) คือ การที่บุคคลผู้ต้องการสังเกตพฤติกรรมกระทำในลักษณะที่ไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวว่าถูกสังเกตพฤติกรรมอยู่ การสังเกตแบบนี้จะได้พฤติกรรมที่แท้จริงมาก และจะทำให้สามารถนำผลที่ได้อธิบายพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันหรือเหมือนกัน ข้อจำกัดของวิธีสังเกตแบบธรรมชาติก็คือ ต้องใช้เวลามาก จึงจะสังเกตพฤติกรรมที่ต้องการได้ และการสังเกตทำเป็นเวลาดิตต่อกันเป็นจำนวนหลายครั้ง พฤติกรรมบางอย่างอาจต้องใช้เวลาส่งเกตถึง 50 ปี หรือ 100 ปี

2. การศึกษาพฤติกรรมโดยทางอ้อม ซึ่งแบ่งออกได้หลายวิธี คือ

2.1 การสัมภาษณ์ เป็นวิธีที่ผู้ศึกษาใช้การซักถามข้อมูลจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคล โดยการซักถามแบบเผชิญหน้ากันโดยตรง หรือมีคนกลางทำหน้าที่ซักถามให้ก็ได้ เช่น การใช้ล่าม สัมภาษณ์คนที่พูดคนละภาษา การสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ การสัมภาษณ์โดยตรงทำได้โดยผู้สัมภาษณ์ซักถามผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นเรื่อง ๆ ตามที่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ และ การสัมภาษณ์โดยทางอ้อม ซึ่งผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่ทราบว่าผู้สัมภาษณ์ต้องการอะไร ผู้สัมภาษณ์จะพูดไปเรื่อย ๆ โดยสอดแทรกเรื่องที่จะสัมภาษณ์เมื่อมีโอกาส ซึ่งผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่รู้ตัวว่าเป็นสิ่งที่ผู้สัมภาษณ์เจาะจงที่จะทราบถึงพฤติกรรม การสัมภาษณ์แม้จะทำให้ได้ข้อมูลมาก แต่ก็มีข้อจำกัด คือ ในบางเรื่องผู้สัมภาษณ์ได้ต้องการให้เปิดเผย

2.2 การใช้แบบสอบถาม เป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลเป็นจำนวนมาก ผู้ที่อ่านออกเขียนได้ และการสอบถามเกี่ยวกับบุคคลที่อยู่ห่างไกลหรือกระจัดกระจายมาก นอกจากนี้ยังสามารถสอบถามพฤติกรรมในอดีตหรือทราบแนวโน้มพฤติกรรมในอนาคต ข้อดีอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถใช้ข้อมูลพฤติกรรมที่ปกปิด หรือพฤติกรรมที่ไม่ยอมแสดงให้บุคคลอื่นได้ทราบ และสามารถใช้เวลาในเวลาที่ได้อีก

2.3 การทดลองเป็นการศึกษาพฤติกรรม โดยผู้ถูกศึกษาจะอยู่ในสภาพการควบคุมตามที่ผู้ศึกษาต้องการ โดยสภาพที่แท้จริงแล้วการควบคุมจะทำได้ในห้องทดลอง แต่ในชุมชน การศึกษาพฤติกรรมของชุมชน โดยควบคุมตัวแปรต่าง ๆ คงเป็นไปได้น้อยมาก การทดลองในห้องปฏิบัติการจะให้ข้อมูลจำกัด ซึ่งบางครั้งอาจนำไปใช้ในสภาพความเป็นจริงไม่ได้เสมอไป แต่วิธีนี้มีประโยชน์มากสำหรับการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลด้านการแพทย์

2.4 การทำแบบบันทึก ทำให้ทราบพฤติกรรมของบุคคล โดยให้บุคคลแต่ละคนทำบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งอาจเป็นบันทึกประจำวัน หรือศึกษาพฤติกรรมแต่ละประเภท เช่น พฤติกรรมการเงิน พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมทางสุขภาพ พฤติกรรมทางสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ไว้ดังนี้

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 10 - 13) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงมากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น การออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย

เจก ธนะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัว หรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

อมรา จินดาพล (2542: 45) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การแสดงออกทางด้านกำลังของร่างกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งอวัยวะ และการทำงานของระบบในร่างกาย ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

1.2.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาที่มีต่อร่างกาย ในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ดำรง กิจกุล (2532: 13 - 18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็แก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น และเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้มีอายุได้อย่างดีที่สุดในที่สุด
5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใชยามากก็จะมีใช้น้อยลง หรือที่ใช้น้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดใช้เลยก็ได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น การออกกำลังกายของผู้ที่ตั้งครรภ์ อาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายขึ้นด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมักป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอ จะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้มาก

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537: 5 - 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การลำสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่า เป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเป็ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้

2. ผลต่อการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมจะมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ดีมากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาที่จำกัด ดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ(Sympathetic and Parasympathetic Nervous System)

ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีารสะสมไว้เกินความจำเป็นต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

กรมพลศึกษา (2538: 22) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้อาการนอนไม่หลับ
6. แก้อาการท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้อาการความดันโลหิตสูง
9. กระชับกระฉ่ง ไม่อ่อนเพลีย

สมชายลี ทองอิน(2544: 35) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ จนเริ่มรู้สึกเหนื่อย ถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง

การกีฬาแห่งประเทศไทย(2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

1.2.3 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต้องทำงานแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตอนเช้าต้องรีบเดินทางไปทำงาน ตอนเย็นเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เมื่อร่างกายขาดการออกกำลังกายก็ทำให้เกิดโทษต่าง ๆ มากมาย

ไพวัลย์ ตันลาพุมิ (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายของวัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกเจริญตามสมควร ทั้งด้าน ความยาว และความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่มากเท่าที่ควร เป็นผลทำให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เห็นว่าย้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดัดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรวดทรง เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิด หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้ จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงวัยเป็นผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิกริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พลัดตกหกล้มได้ง่าย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจจำเริญแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ไม่สดชื่นร่าเริง

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มที่ กลุ่มขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก และกลุ่มที่กลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้วโดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

กลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้วโดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรง แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงได้ จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลง และมีการสะสมไขมันมากขึ้น เมื่อหยุดการออกกำลังกายในวัยนี้ แต่ยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมเป็นไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น

ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ทำให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรคภัยแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่ โรคประสาท ทุพพลภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อ และกระดูกทำให้ เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

การขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยจะมีโทษแตกต่างกันได้แก่ โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก จะทำให้พัฒนาการเจริญเติบโตช้า สุขภาพร่างกายจะเจ็บป่วยไม่แข็งแรง อ่อนแอ สมรรถนะจะมีการพัฒนาช้าลง โทษของการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ทรวดทรงไม่สมส่วน เช่น รูปร่างผอม รูปร่างอ้วนและเสียบุคลิกภาพ เป็นต้น โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยชรา จะทำให้กระดูกเปราะหักง่าย

จากที่กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้น มีประโยชน์อย่างมากสามารถสรุปได้คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทน ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

1.2.4 หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6 - 7) กล่าวถึง การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการหลักของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
7. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่งส้นนั้นมียุทธวิธีน้อยมาก
8. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
9. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้ง
10. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

จรรยาพร ธรนิษฐ์(2535: 15) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรจะออกกำลังกาย-5 วัน/สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน มีระยะเวลา 15 – 60 นาที มีความหนักของการฝึกแต่ละครั้ง ร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23 - 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้
2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักบนร่างกาย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น
3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด ยึด – หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน – การวิ่ง – การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ วิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น
4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่โยนเงน หรือเวลาเดิน เดินไม่ตรง ไม่เซ ก็เพราะว่าร่างกายมีการทรงตัวดีขึ้น การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันทุกที การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

สมชาย ลีทองอิน (2543: 52 -23) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องให้ครบ 3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็วรู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุ้ยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลัง มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า หรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยัง เป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกาย เป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวการกำจัดการออกกำลังต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลา दिनฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง สำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มา ในขณะเดียวกัน การไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหาเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น จนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายเสี่ยงพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักในการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอก กว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างไรบ้าง เนื่องจากสภาพร่างกาย หรือการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกันเพื่อที่จะได้ทราบว่าควรออกกำลังกายแบบใดจึงเหมาะสมกับร่างกายตนเอง ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

1.2.5 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ดาร์ว กิจกุล (2527: 61 - 83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational Exercise) ซึ่งมักจะมีความน่าสนใจ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General Fitness Exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary Exercise, True Fitness Exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอด และหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อแบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหว เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวเป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการออกกำลังกายใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and Relaxation Activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็นเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (Tai Chi) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ไพวัลย์ ตัณลาพุด (2530: 29-30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้น ควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดินหายใจเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่นควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นเริ่มจากการว่ายน้ำหรือว่าย 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกันโดยเฉพาะในท้องถิ่น การจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การปั่นเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษา หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น วิธีการปั่นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอหรือปั่นช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตร ต่อไปจึงเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้กีฬาที่มีการปะทะ ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากเล่นเพื่อออกกำลังกายไม่ควรหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้าน อาจออกกำลังกายด้วยมือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่าย ๆ หากว่าออกกำลังกายแล้วเหนื่อยไม่ออกแสดงว่าน้อยเกินไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับแสดงว่าหนักเกินไป

ฟอกซ์ (Fox. 1992: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี – ซีพี (ATP – CP System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี – ซีพี (ATP – CP System) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 $\frac{1}{2}$ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid System) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 วินาทีขึ้นไปใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

แลมปี (Lamp. 1984: 165) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ ไดนามิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะงอศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่ยกน้ำหนักออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในประเทศ

เกอร์เซีย และคนอื่นๆ (Gercia; et al. 1995: 213 - 129) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสิทธิภาพและพฤติกรรมของการออกกำลังกายต่ำกว่าเพศชาย ในการวิเคราะห์ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

คอนน์ (Conn. 1998: 180 - 188) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกาย กับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย ขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

เจฟฟี และคนอื่นๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากเหนื่อยมาก และร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกัน เพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดคุณสมบัติของการศึกษาค้นคว้านี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมาตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตรใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

เมเยอร์ เรสเน่และสตัค(Meyer; Reznay; & Stuck. 2005: abstract) ศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของคนวัยกลางคนในปัจจุบันของสวิตเซอร์แลนด์ พบว่าการที่จะให้คนที่อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากขึ้นนั้น ต้องมีการรณรงค์ กระตุ้นเตือน และสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอโดยต้องคำนึงถึงความแตกต่างของลักษณะสังคมประชากร ภาวะสุขภาพ การปรับตัวเมื่อเจ็บป่วย และการให้คำแนะนำที่ดีนั้นต้องคำนึงถึงศักยภาพของประชาชนด้วย และจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ และการเมืองหรือสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย และการจูงใจให้กลุ่มคนอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปไม่มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและได้ผลนั้น ต้องมีการให้คำแนะนำที่ตรงกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ซึ่งจะส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายด้วย

สรุปงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า ความแตกต่างของเพศ ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และความสามารถ มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

สายัณห์ ภูภาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากที่สุดคือช่วงเวลา 16.00 –19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพแบบสอบถามด้านลักษณะประชากร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ทัศนคติ ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และในประสิทธิผลสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพของครู โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ด้านดัชนีมวลของร่างกายอยู่ในระดับดี อัตราชีพจรและความดันโลหิตอยู่ที่พอใช้ถึงดี ความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความอ่อนตัว และความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในระดับพอใช้

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท โดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที/ครั้ง ความหนักในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภทกิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดิน วิ่งเบา ๆ และกายบริหาร ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเย็น

3. ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับจำนวนวันเวลาที่ใช้ออกกำลังกายและช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

4. ปัจจัยด้านลักษณะประชากร ด้านเพศ พบว่าเพศชาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน ระยะเวลา และประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และความสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้านอายุ พบว่าอายุน้อย มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และด้านรายได้ มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

6. ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และสัมพันธ์กับช่วงเวลา ประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ชาคริต เทพรัตน์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาบนพื้นฐานของ Precede-Proceed Framework และแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานการณ์เป็นนักกีฬา ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะการตัดสินใจ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การรับรู้ประสิทธิภาพผลแห่งตน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเพียงพอของสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาทจากการตอบแบบสอบถาม มีนักเรียนไม่ถึงครึ่งออกกำลังกายเกิน 30 นาที และมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้งพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุด นอกจากนั้นนักเรียนยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ ทุกครั้งที่ออกกำลังกายจำนวนมากที่สุด

2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่ามีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้ออำนวย ด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามลำดับ

3. สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มักยึดถือหลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา และมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้น มักไม่ได้ดำเนินการความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่า โรงเรียน มีความพร้อมมากกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

พัลลภ คำลือ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 825 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก

สุธี คำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 สัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพ และความเพลิดเพลิน
2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมกว่าเพศหญิง
3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก

4. มีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ ประชากรที่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกว่ากลุ่มประชากรที่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันมากกว่ากลุ่มประชากรที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย

ปนัดดา จูภา (2544: บทคัดย่อ) พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้ กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติมีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้และการออกกำลังกายต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่มีความรู้และการออกกำลังกายต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

6. ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วนความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ปริญญา ดาสา (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาออกกำลังกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สุวิกร กระเจี้ยนทร์ (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปกติ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1-4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและระดับปริญญาตรีปีที่ 1-4 สถาบันราชภัฏ รวมทั้งสิ้น 1,000 คน ดำเนินการโดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย อยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านพุทธิพิสัย และทักษะพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านพุทธิพิสัย
3. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านพุทธิพิสัย และทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา มหายศ และคนอื่นๆ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลดอนศรีชุม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการศึกษาพบว่า จากการศึกษาปัจจัยนำ คือ ปัจจัยด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย ปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายและปัจจัยนำด้านความต้องการทางสุขภาพ ปัจจัยเอื้ออำนวยคือ สถานที่ อุปกรณ์ ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม และปัจจัยสนับสนุน คือ ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และนโยบาย กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

จากการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในปัจจัยนำด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยเอื้ออำนวยและปัจจัยสนับสนุนพบว่า เพศชายและเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยในการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ พบว่าปัจจัยนำ คือ ปัจจัยนำด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย ปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายและปัจจัยนำด้านความต้องการทางสุขภาพ ปัจจัยเอื้ออำนวยคือ สถานที่ อุปกรณ์ ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม และปัจจัยสนับสนุน คือ ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และนโยบาย โดยทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริยาภรณ์ โกมุท (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล พระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41 – 50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21-30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้น้อย

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะประชาชนในกรุงเทพมหานคร อันได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในเขตกรุงเทพมหานคร ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคน นับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้าน ร่างกาย และจิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้าง ภูมิคุ้มกันโรคซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สุจิต ป้องพาล (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ประกอบด้วย ครูเพศชาย จำนวน 170 คน ครูเพศหญิง จำนวน 168 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .80 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีค่าเฉลี่ยสภาวะสุขภาพด้านดัชนีมวลกาย เท่ากับ 22.29 กก./ตร.ม.² ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.09

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านความนานในการออกกำลังกายและหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 30 นาที/ครั้ง/วัน คิดเป็นร้อยละ 29.60 และความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็น ร้อยละ 32.20

กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดไม่ได้ใช้ออกซิเจน คิดเป็นร้อยละ 48.80 ชนิดที่ใช้ออกซิเจน คิดเป็นร้อยละ 29.30 และชนิดผสมผสาน คิดเป็นร้อยละ 73.70

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล และเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ควรมีบุคลากรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีผู้นำในการออกกำลังกาย

วิระชาติ สมใจ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนนักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี

2. นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีที่มีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

สรุปงานวิจัยในประเทศ นักศึกษา ครู ส่วนใหญ่พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางถึงดี ในด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นักเรียนนักศึกษา ครู ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และยังมี ความต้องการด้านสถานที่ บุคลากร อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5,783 คน แบ่งเป็นชาย 2,071 เป็นหญิง 3,802คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป ของ เครจซี และมอร์แกน (บุญส่ง โกสละ, 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ที่ประชากร 5,982 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 361 แต่งานวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน437 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นเพศชาย 238 คนเพศหญิง 199 คน ดังนี้

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระดับชั้น	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	879	1,565	2,444	69	54	123
2	551	1090	1641	62	46	108
3	333	613	946	56	51	107
4	308	534	842	51	48	99
รวม	2,071	3,802	5,873	238	199	437

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

ในการประเมินระดับความรู้ กำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้เกณฑ์ ประเมินผลการเรียนของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 14) ดังนี้

ระดับ 4 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80-100 หมายถึง มีความรู้ดีมาก

ระดับ 3 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70-79 หมายถึง มีความรู้ดี

ระดับ 2 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60-69 หมายถึง มีความรู้ปานกลาง

ระดับ 1 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50-59 หมายถึง มีความรู้ควรปรับปรุง

ระดับ 0 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 0-49 หมายถึง มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

ตอนที่ 3 เป็นแบบวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้ คะแนน 5 หมายถึง ผู้ตอบมีความคิดเห็นว่า เห็นด้วยมากที่สุด

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	4 คะแนน	2 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	3 คะแนน	3 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	2 คะแนน	4 คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	หมายถึง	1 คะแนน	5 คะแนน

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาการประเมินด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 107 – 108)

ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง เจตคติมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง เจตคติมาก

ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง เจตคติด้อยปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง เจตคติน้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง เจตคติน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยกำหนดคะแนน ดังนี้ (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548: 76)

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	5 คะแนน
ปฏิบัติบ่อย	ค่าคะแนน	4 คะแนน
ปฏิบัติปานกลาง	ค่าคะแนน	3 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ค่าคะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ค่าคะแนน	1 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง	ปฏิบัติบ่อย
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง	ปฏิบัติปานกลาง
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหา เพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าอำนาจจำแนก (IOC)
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณา ตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวน 30 คน เพื่อหา ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ตามวิธี ของครอนบาค (Cronbach) ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ .89
6. ผู้วิจัยและผู้ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิการ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร ถึง ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง และผู้ช่วย ผู้วิจัยที่ผ่านการอบรมและมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บข้อมูล
4. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (t - Test) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ 1

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นปี โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ 2

5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ -4 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 437 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t – distribution
df	แทน	ระดับขั้นความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนนแต่ละค่า (Mean of Squares)
F	แทน	ค่าสถิติ F

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยการคำนวณหา ความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา และคณะที่ศึกษาโดยใช้สถิติ t – test independent และสถิติ ANOVA

ตอนที่ 4 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเจตคติกับตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Person's Correlation : r_{xy})

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยการคำนวณหา ความถี่ และร้อยละ

ตาราง 2 แสดงความถี่และร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และคณะที่ศึกษา

ข้อมูลพื้นฐาน	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	238	54.46
หญิง	199	45.54
รวม	437	100.00
ระดับการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	123	28.15
ชั้นปีที่ 2	108	24.71
ชั้นปีที่ 3	107	24.49
ชั้นปีที่ 4	99	22.65
รวม	437	100.00
คณะที่ศึกษา		
ครุศาสตร์	55	12.59
วิทยาการจัดการ	50	11.44
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	56	12.81
เทคโนโลยีการเกษตร	50	11.44
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	50	11.44
อัญมณีและประยุกตศิลป์	44	10.07
นิติศาสตร์	42	9.61
วิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ	43	9.84
นิเทศศาสตร์	47	10.76
รวม	437	100.00

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.46 และเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 45.54 โดยที่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 28.15 รองลงมากำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปี 2 และ 3 ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 24.71 และร้อยละ 24.49 ตามลำดับ ในขณะที่ นักศึกษาที่อยู่ระดับชั้นปีที่ 4 มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.65 เมื่อพิจารณาคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 2.81 รองลงมาเป็นคณะครุศาสตร์คิดเป็นร้อยละ 12.59 ในขณะที่นักศึกษาคณะนิติศาสตร์เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 9.61

ตอนที่ 2 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้เล่นได้คล่องแคล่วและปลอดภัย	0.84	0.37	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ทำให้มีพลังในการออกกำลังกาย	0.78	0.41	มาก
3. การออกกำลังกายควรทำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที	0.74	0.44	มาก
4. การออกกำลังกายช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	0.89	0.31	มากที่สุด
5. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย	0.85	0.36	มากที่สุด
6. ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อกระดูกเสื่อม ควรออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก และกระโดดเชือก	0.77	0.42	มาก
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี	0.88	0.32	มากที่สุด
8.. หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยควรดื่มน้ำมากๆ	0.78	0.41	มาก
9. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น	0.84	0.37	มากที่สุด

ตาราง 3 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
10. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น	0.85	0.35	มากที่สุด
11. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนัก ลดลงได้	0.88	0.32	มากที่สุด
12. การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง	0.92	0.28	มากที่สุด
13. การเตรียมความพร้อมของร่างกายในขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ควรใช้เวลาไม่น้อยกว่า 5 นาที	0.83	0.38	มากที่สุด
14. ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมที่มีลักษณะเคลื่อนที่เร็ว เพราะจะช่วย ทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.82	0.38	มากที่สุด
15. การออกกำลังกายที่หักโหม จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	0.84	0.36	มากที่สุด
รวม	0.83	0.24	มากที่สุด

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวม และรายข้ออยู่ในระดับ มากที่สุด ยกเว้น (2) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ทำให้มีพลังในการออกกำลังกาย (3) การออกกำลังกายควรทำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที (6) ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อกระดูกเสื่อม ควรออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก และกระโดดเชือก และ (8) หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยควรดื่มน้ำมากๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย	4.12	0.83	มาก
2. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.12	0.82	มาก
3. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็ว และกล้า ตัดสินใจ	3.86	0.88	มาก
4. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	3.80	0.81	มาก

ตาราง 4 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์	4.14	0.81	มาก
6. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.34	0.69	มาก
7. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกตามความ ถนัด ความสนใจ และเหมาะสมกับวัย	4.34	0.69	มาก
8. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ยุ่งยาก	2.07	0.83	มาก
9. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	3.86	0.87	มาก
10. การออกกำลังกาย ทำให้ต้องเสียเวลาในการทำงาน หรือเสียเวลาปฏิบัติภารกิจอื่น	2.14	0.85	มาก
11. การสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออก กำลังกาย	3.88	0.87	มาก
12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนร่างกายอ่อนแอ	2.05	0.83	มาก
13. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยผู้อื่น	4.35	0.67	มาก
14. ผู้สูงอายุ ไม่ควร ออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เกิด อันตรายต่อร่างกายได้	1.70	0.71	มาก
15. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	3.81	0.83	มาก
รวม	4.05	0.53	มาก

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวม และรายข้อ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที	3.92	0.79	มาก
2. ก่อนออกกำลังกาย ท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ	3.94	0.85	มาก
3. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	4.25	0.82	มาก
4. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.06	0.82	มาก
5. ท่านเคารพตามกฎ กติกา และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ที่มาออกกำลังกาย	4.16	0.75	มาก
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพัก แล้วประคบด้วยน้ำแข็ง	4.15	0.70	มาก
7. ท่านจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว	4.13	0.90	มาก
8. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชื่นชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย	4.08	0.82	มาก
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่และสนามก่อนการออกกำลังกาย	3.71	0.86	มาก
10. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.13	0.75	น้อย
11. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตก	3.86	0.91	มาก
12. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	4.03	0.84	มาก
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหันแต่จะค่อยๆผ่อนความเร็วลง	4.09	0.87	มาก
14. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.31	0.74	มาก
15. ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชม.	3.60	0.93	มาก
รวม	3.90	0.42	มาก

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมและรายข้อ อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ยกเว้น (10) มีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 3 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษา และคณะที่ศึกษาโดยใช้สถิติ t – test independent และสถิติ ANOVA

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ

ตัวแปร	เพศ	$\bar{X}$	S.D.	t	sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	0.826	0.244	-8.08	0.419
	หญิง	0.845	0.243		
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	4.110	0.544	2.805**	0.005
	หญิง	3.969	0.499		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย	3.954	0.417	3.252**	0.001
	หญิง	3.824	0.416		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 6 พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน เมื่อเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01 โดยที่ เพศชายมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าเพศหญิง ในขณะที่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เมื่อจำแนกตามเพศ แตกต่างกันอย่างไม่มีความนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 7 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม ระดับการศึกษา

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	3.31	1.10	3.00		
	ภายในกลุ่ม	22.49	0.05	433.00	21.22**	0.00
	รวม	25.80		436.00		
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.63	0.54	3.00		
	ภายในกลุ่ม	119.94	0.28	433.00	1.96	0.12
	รวม	121.57		436.00		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	3.94	1.31	3.00		
	ภายในกลุ่ม	73.52	0.17	433.00	7.73**	0.00
	รวม	77.45		436.00		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 7 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ เมื่อระดับการศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ในขณะที่ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อระดับการศึกษาแตกต่างกัน และเนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนครั้งนี้ ปรากฏว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) เพื่อค้นหาว่าระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง คู่ใดที่มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน สามารถแสดงได้ดังตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรม
การออกกำลังกายเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

ตัวแปร	ระดับการศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
ความรู้เกี่ยวกับการ การออกกำลังกาย		$\bar{X}$	0.70	0.85	0.90	0.91
	ปี 1	0.70	-	-0.15*	-0.20*	-0.21*
	ปี 2	0.85		-		
	ปี 3	0.90			-	
	ปี 4	0.91				-
ตัวแปร	ระดับการศึกษา		ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
พฤติกรรมกรออก กำลังกาย		$\bar{X}$	4.01	3.94	3.83	3.77
	ปี 1	4.01	-		0.18*	0.24*
	ปี 2	3.94		-		0.17*
	ปี 3	3.83			-	
	ปี 4	3.77				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 สามารถแปลผลการวิเคราะห์ได้ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นักศึกษาที่ระดับชั้นปี 1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ระดับชั้นปี 2 ปี 3 และ ปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยที่นักศึกษาระดับชั้นปี 1 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาระดับชั้นปี 3 และ ปี 4 (Mean Different = -0.15, -0.20 และ -0.21 ตามลำดับ) ส่วนระดับชั้นปีคู่อื่นนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกายแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย

นักศึกษาที่ระดับชั้นปี 1 มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ระดับชั้นปี 3 และ ปี 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาระดับชั้นปี 1 มีพฤติกรรมกรออก กำลังกายสูงกว่านักศึกษาระดับชั้นปี 3 และ ปี 4 (Mean Different = 0.18 และ 0.24 ตามลำดับ) และ นักศึกษาระดับชั้นปี 2 พฤติกรรมกรออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาที่อยู่ระดับชั้นปี 4 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่นักศึกษาระดับชั้นปี 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านักศึกษาระดับชั้นปี 4 ($\text{Mean Different} = 0.18$) ส่วนระดับชั้นปี 2 และ 3 นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 9 แสดงผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตาม คณะที่ศึกษา

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.09	0.26	8.00		
	ภายในกลุ่ม	23.71	0.06	428.00	4.71**	0.00
	รวม	25.80		436.00		
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.21	0.53	8.00		
	ภายในกลุ่ม	117.36	0.27	428.00	1.92	0.06
	รวม	121.57		436.00		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.62	0.58	8.00		
	ภายในกลุ่ม	72.83	0.17	428.00	3.39**	0.00
	รวม	77.45		436.00		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 9 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ เมื่อคณะที่ศึกษาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในขณะที่ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อคณะที่ศึกษาแตกต่างกัน และเนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนครั้งนี้ ปรากฏว่า นักศึกษาที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) เพื่อค้นหาว่าคณะที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง คู่ใดที่มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน สามารถแสดงได้ดังตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างรายค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมการออกกำลังกายเมื่อคณะที่ศึกษาแตกต่างกัน

ตัวแปร	คณะที่ศึกษา		ครุศาสตร์	วิทยาการ จัดการ	วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี	เทคโนโลยี การเกษตร	มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์	อัญมณีและ ประยุกตศิลป์	นิติศาสตร์	วิทยาการ คอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยี สารสนเทศ	นิเทศศาสตร์
ความรู้เกี่ยว กับการออก กำลังกาย		$\bar{X}$	0.87	0.79	0.91	0.72	0.85	0.82	0.73	0.88	0.92
	ครุศาสตร์	0.87	-								
	วิทยาการจัดการ	0.79		-							
	วิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	0.91			-	0.18*					
	เทคโนโลยีการเกษตร	0.72				-					-0.20*
	มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	0.85					-				
	อัญมณีและประยุกตศิลป์	0.82						-			
	นิติศาสตร์	0.73							-		
	วิทยาการคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศ	0.88								-	
	นิเทศศาสตร์	0.92									-

ตาราง 10 (ต่อ)

ตัวแปร	คณะที่ศึกษา		ครุศาสตร์	วิทยาการ จัดการ	วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี	เทคโนโลยี การเกษตร	มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์	อัญมณีและ ประณีตศิลป์	นิติศาสตร์	วิทยาการคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยี สารสนเทศ	นิเทศศาสตร์
พฤติกรรม การออกกำลังกาย		$\bar{X}$	3.98	3.67	3.89	3.90	3.97	3.77	4.01	3.92	3.95
	ครุศาสตร์	3.98	-	0.30*				0.21*			
	วิทยาการจัดการ	3.67		-	-0.22	-0.23	-0.30		-0.34	-0.25	-0.28
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3.89			-						
	เทคโนโลยีการเกษตร	3.90				-					
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.97					-				
	อัญมณีและประณีตศิลป์	3.77						-			
	นิติศาสตร์	4.01							-		
	วิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ	3.92								-	
	นิเทศศาสตร์	3.95									-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงกว่านักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตร (Mean Different = 0.18)

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ (Mean Different = -0.20) ส่วนคณะที่ศึกษาผู้อื่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักศึกษาคณะครุศาสตร์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ และคณะอัญมณีและประยุกตศิลป์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาครุศาสตร์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ และคณะอัญมณีและประยุกตศิลป์ (Mean Different = 0.30 และ 0.21 ตามลำดับ)

นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ และ คณะนิเทศศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่านักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ และ คณะนิเทศศาสตร์ (Mean Different = -0.22, -0.23, -0.30, -0.23, -.025 และ -0.28 ตามลำดับ) ส่วนคณะที่ศึกษาผู้อื่นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 4 เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Person's Correlation : r_{xy})

ตาราง 11 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	sig
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.511**	0.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 11 พบว่า ตัวแปรเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.511 แสดงว่า ถ้านักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูง ทำนองเดียวกัน ถ้านักศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่ำก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำตามไป

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้นปี

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 เพื่อใช้เป็นแนวทางวางแผนปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาสุขภาพของนักศึกษา อันจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่จัดการเรียนรู้ที่ดีให้แก่ผู้เรียน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5,783 คน แบ่งเป็นชาย 2,071 เป็นหญิง 3,802คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป ของ เครจซี่ และมอร์แกนบุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ที่ประชากร 5,982 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 361 แต่งานวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 437 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ระดับชั้นปี

1.2.1 ปี 1

1.2.2 ปี 2

1.2.3 ปี 3

1.2.4 ปี 4

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

รำไพพรรณีปีการศึกษา 2554

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

ในการประเมินระดับความรู้ กำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้เกณฑ์ประเมินผลการเรียนของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 14) ดังนี้

- ระดับ 4 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80-100 หมายถึง มีความรู้ดีมาก
 ระดับ 3 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70-79 หมายถึง มีความรู้ดี
 ระดับ 2 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60-69 หมายถึง มีความรู้ปานกลาง
 ระดับ 1 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50-59 หมายถึง มีความรู้ควรปรับปรุง
 ระดับ 0 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 0-49 หมายถึง มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

ตอนที่ 3 เป็นแบบวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้ คะแนน 5 หมายถึง ผู้ตอบมีความคิดเห็นว่า เห็นด้วยมากที่สุด

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	4 คะแนน	2 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	3 คะแนน	3 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	2 คะแนน	4 คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	หมายถึง	1 คะแนน	5 คะแนน

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาการประเมินด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 107 – 108)

- ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง เจตคติมากที่สุด
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง เจตคติมาก
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง เจตคติด้วยปานกลาง
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง เจตคติน้อย
 ค่าเฉลี่ยของคะแนนตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง เจตคติน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยกำหนดคะแนน ดังนี้ (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548: 76)

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	4 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ค่าคะแนน	3 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ค่าคะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ค่าคะแนน	1 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
3.01 – 4.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี
2.01 – 3.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง
1.00 – 2.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับควรปรับปรุง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (t - Test) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ 1
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นปีโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานที่ 2
5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ

สรุปผลการวิจัย

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 437 คน แบ่งเป็น นักศึกษาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.46 และเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 55.54 โดยที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 28.15 ระดับชั้นปี 2 เป็นร้อยละ 24.71 และระดับชั้นปี 2 ร้อยละ 24.49 ตามลำดับ ระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 22.65 จากการวิเคราะห์ข้อมูล พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสรุปได้ดังนี้

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมากเท่ากับ 0.83

1.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากเท่ากับ 4.05

1.3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในดี เท่ากับ 2.90

2. จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาชายอยู่ในระดับมีความรู้ดีมากค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.82 และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.84

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาชาย อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาชายอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.82

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมีความรู้ดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.70 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.85 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.90 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.91

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) ส่วนด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปีด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกันส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วน และชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก เพราะมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 มีหลักสูตรที่เปิดสอนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาทำให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สอดคล้องกับกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ(2544: 1-4) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ใหม่ความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพให้ผู้เรียนมีความสามารถในการเรียนรู้และเกิดพัฒนาเกี่ยวกับความมั่นใจ ในตนเอง ความสามารถของตนเอง เกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลังมีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง และสามารถตัดสินใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย และทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยมีการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนกันแพร่หลายตามสื่อต่างๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจตลอดจนเพื่อเป็นการป้องกันโรคบางชนิด สอดคล้องการกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายให้การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆมีการเจริญได้ดีทั้งขนาด

รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่าสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆ ด้าน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิวัฒน์ กาญจนะ (2551: 52) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.28

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่อยู่ในระดับมาก เพราะ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดีและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ สามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานได้ ต้องเกิดจากแรงจูงใจบนพื้นฐาน การมีเจตคติที่ดีต่อสิ่ง ๆ ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้พฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับสุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2534: 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมักน้อยแตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่ป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 110) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.50 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวีรชาติ สมใจ (2548: 48) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงาน กรรมการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับดี

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่อยู่ในระดับดี เพราะนักศึกษามีการนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาทีก่อนการออกกำลังกายอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย สอดคล้องกับจรูญ มีสิน (2536: 19 - 25) ได้กล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ไว้ว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อเส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว และยังสอดคล้องกับจินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย

จะช่วยให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นตอนลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ และยังสอดคล้อง กับอนุลักษณ์ เข้มกมัด (2549: บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนมีความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

4. จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 โดยที่เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ที่เพราะร่างกายที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงมีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย ซึ่ง สอดคล้องกับ คำกล่าวของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 66) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกายเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกาย ของผู้หญิงและ ผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ สอดคล้องกับ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา เพนเดอร์ (1996: 213-219) ที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายและการวางแผนการออกกำลังกายน้อยกว่าในเพศชายและยังสอดคล้องกับ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: 100) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง และได้ให้เหตุผลว่านิสิตเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศชายจะต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วน สมกับเป็นชายชาติวีร จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง

5. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way ANOVA) พบว่าด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 โดยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายยกชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่เข้าศึกษาใหม่ยังไม่มีประสบการณ์จากการเรียนรู้

มากพอ ส่วนนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นนักศึกษาเก่าที่มีได้เรียนวิชากีฬาและ กิจกรรมออกกำลังกายมาแล้วจึงมีความรู้มากกว่าจึงทำให้มีความรู้แตกต่างกัน ส่วนด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วน และชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีกิจกรรมการเรียน มากจึงทำให้ไม่มีเวลารว่างมากพอในการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของธวัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพ ในการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ พบว่าความ คิดเห็นของสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายระหว่างระดับชั้นปีมีความแตกต่างกัน และยัง สอดคล้อง ปนัดดา จูณา (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดนรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ควรนำผลการวิจัย เสนอต่อผู้บริหารและคณาจารย์ ได้ศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงในการออกกำลังกายและ กิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดกับนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ใน อาจารย์และประชาชนทั่วไปในชุมชนต่อไป
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านอื่นๆ ต่อไป



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา
- . (2538). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). *หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: ครูสภา
ลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนา
การพิมพ์.
- . (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กิตติชาญ วินิจวงศ์. (2546). *ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กันทิกา หลวงทิพย์; และดารณี สีนวล. (2550). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
ใน โรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชুক จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.บ. (สาธารณสุข).
นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. ถ่ายเอกสาร.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2522). *กายวิภาคและสรีรวิทยาเพื่อการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนา
พานิช.
- . (2553). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัยกระทรวง
สาธารณสุข.
- . (2548). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลดอนศรีชุม
อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา*. วิทยานิพนธ์ สม. (สาธารณสุข). พะเยา: มหาวิทยาลัย
นเรศวร วิทยาเขตสารสนเทศพะเยา. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกูล. (2541). "การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ". *สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- จรรยา มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- จำเนียร สุ่มแก้ว. (2545). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานินพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอก ธนะสิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พานิช.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาคริต เทพรัตน์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติชาย เนนฐานันท์. (2550). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โครงการตำรา-ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- (2532). *คู่มือออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- นัยนา เทียงภักดี. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2527). *ระเบียบการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. (2528). *จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข*. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศาสตร์ การแพทย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- บุญส่ง โกสละ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

- ปนัดดา จูณา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินฏานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประดิษฐ์ นาทวิชัย. (2540). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป จินี่. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสตรี). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปรินฏานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ไทยวิวัฒนาการ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวีน สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประวิตร ชูศิลป์. (2542, 16 มิถุนายน). ครู กับการพัฒนาคน. เดลินิวส์. หน้า 10.
- พัชรพรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร. ปรินฏานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2533). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพบูลย์ ตันลาพุดิ. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มัลลิกา มติโก. (2534). *คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ชุดที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2541). *ความเป็นครู*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัถยา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18(3): 9.
- วิวัฒน์ กาญจนะ. (2551). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิศาล คันธรัตน์กุล; และภาริส วงศ์แพทย์, บรรณาธิการ. (2544). *คู่มือเวชศาสตร์ฟื้นฟู*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โฮลิสติก แพบลิชชิง.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *การบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิตการพิมพ์.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2524). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์.

สายันต์ ภูภาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *แนวการปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุจิต ป้องพาล. (2549). *ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทรเฒ. (2545). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

สุธี คำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2554, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>.

สุรภา ขุนทองแก้ว. (2548). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.

สุรางค์ จันทน์เฒ. (2529). *จิตวิทยาสังคม (ศึกษา 322) ตรงตามหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิตของสภาการฝึกหัดครู*. กรุงเทพฯ: อักษรณบัณฑิต.

สุวิกร กระแจจันทร์. (2544). *การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อวย เกตุสิงห์. (2525). *ร่างกายกับการออกกำลังกาย*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. 2: 190.

อัมรา จินดาพล. (2542). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

- Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Education Objective*. Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David Mc.Kay.
- Com, V.S. (1988, May- June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*. 47: 180-188.
- Fox, E.L. (1992). *Sports physiology*. 3rd ed. Dubuque: Wm.C.Brown.
- Gercia, A.W. (1995, August). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *Journal of Health Promotion*. 13 (4): 213-219.
- Green, Lawrence W.; & Kreuter, Marshall W. (1991). *Health Promotion Planning and Education Approach*. 2nd ed. Toronto: Mayfield Publishing Company.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: Mc Grow Hill Book.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working /women. *American Journal of Health Promotion*. 13 (4): 215-218.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing.
- Lilyquist, Karen A. (2005). A Measure of Exercise Motivation: Variation among Individuals Who Differ in Exercise Regularity. Retrieved February 2, 2006, from <http://www.lib.umi.com/dissertation2/fullcit23161748>
- Pender, Nola J. (1996). *Revised Health Promotion Model in 3rd ed. of Health Promotion Model in Nursing Practice (Health Promotion and Protection)*. Michigan: University of Michigan school.
- Yan, J. (1999). *Received Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science (Maternal and Child Nursing). Chiangmai: Graduate School, Chiangmai University.





ภาคผนวก ก

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554**

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ตอนที่3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open- Ended Questionnaires)

ตอนที่1 สถานภาพของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม กรุณาทำเครื่องหมายลงใน ☐ ให้ตรงกับสถานภาพของท่าน

- | | | |
|------------------|--|--|
| 1. เพศ | ☐ ชาย | ☐ หญิง |
| 2. ระดับการศึกษา | ☐ ชั้นปีที่ 1 | ☐ ชั้นปีที่ 2 |
| | ☐ ชั้นปีที่ 3 | ☐ ชั้นปีที่ 4 |
| 3. คณะที่ศึกษา | ☐ คุรุศาสตร์ | ☐ วิทยาการจัดการ |
| | ☐ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | ☐ เทคโนโลยีการเกษตร |
| | ☐ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | ☐ เทคโนโลยีอุตสาหกรรมและอัญมณีศาสตร์ |
| | ☐ นิติศาสตร์ | ☐ วิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ |
| | ☐ นิเทศศาสตร์ | ☐ อัญมณีศาสตร์และประยุกต์ศิลป์ |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน คือด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
 คำชี้แจง แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
 ปีการศึกษา 2554 ด้านความรู้ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเห็นของนักศึกษา
 มากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความถาม	ถูก	ไม่ใช่
0		✓	

ด้านความรู้

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ถูก	ผิด
1	การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้เล่นได้ คล่องแคล่วและปลอดภัย		
2	การออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารเสร็จ ใหม่ ๆ ทำให้มีพลังในการออกกำลังกายมากขึ้น		
3	การออกกำลังกายควรทำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที		
4	การออกกำลังกายจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด		
5	การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ การทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย		
6	ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อกระดูกเสื่อม ควรออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมแอโรบิก และกระโดดเชือก		
7	การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่ได้ดี		
8	หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยควรดื่มน้ำมาก ๆ		
9	การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น		
10	ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรมี ความรู้เรื่องกติกา ทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น		

11	การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้		
12	การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง		
13	การเตรียมความพร้อมของร่างกายในขั้นตอนการ อบอุ่นร่างกาย ควรใช้เวลาไม่น้อยกว่า 5 นาที		
14	ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมที่มีลักษณะเคลื่อนที่เร็ว เพราะจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง		
15	การออกกำลังกายที่หักโหม จะช่วยให้ร่างกาย แข็งแรง		



คำชี้แจง แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
รำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านเจตคติ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น
หมายเลข 5, 4, 3, 2, 1 ซึ่งตรงกับความเห็นของนักศึกษามากที่สุด

นักศึกษาเห็นด้วย มากที่สุด ช่องหมายเลข 5

นักศึกษาเห็นด้วย มาก ช่องหมายเลข 4

นักศึกษาเห็นด้วย ปานกลาง ช่องหมายเลข 3

นักศึกษาเห็นด้วย น้อย ช่องหมายเลข 2

นักศึกษาเห็นด้วย น้อยที่สุด ช่องหมายเลข 1

ตัวอย่าง

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
0			✓		

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย				
2	ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้				
3	การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักการตัดสินใจที่ รวดเร็วและกล้าตัดสินใจ				
4	การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีใน ครอบครัว				
5	การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์				
6	คนที่มีความสุขดีอยู่แล้วไม่ต้องออกกำลังกาย				
7	การเลือกกิจกรรม การออกกำลังกาย ควรเลือกตาม ความถนัด ความสนใจ และเหมาะสมกับวัย				

8	การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ยุ่งยาก				
9	การออกกำลังกาย นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรง แล้วยังส่งเสริมความมีชื่อเสียงสามารถเป็นนักกีฬา อาชีพได้				
10	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี				
11	การออกกำลังกาย ทำให้ต้องเสียเวลาในการทำงาน หรือเสียเวลาปฏิบัติภารกิจอื่น				
12	การสวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้อยากออก กำลังกาย				
13	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนร่างกายอ่อนแอ				
14	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ด้วย ตนเองไม่ต้องอาศัยผู้อื่น				
15	ผู้สูงอายุ ไม่ควร ออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เกิด อันตรายต่อร่างกายได้				

ด้านการปฏิบัติ

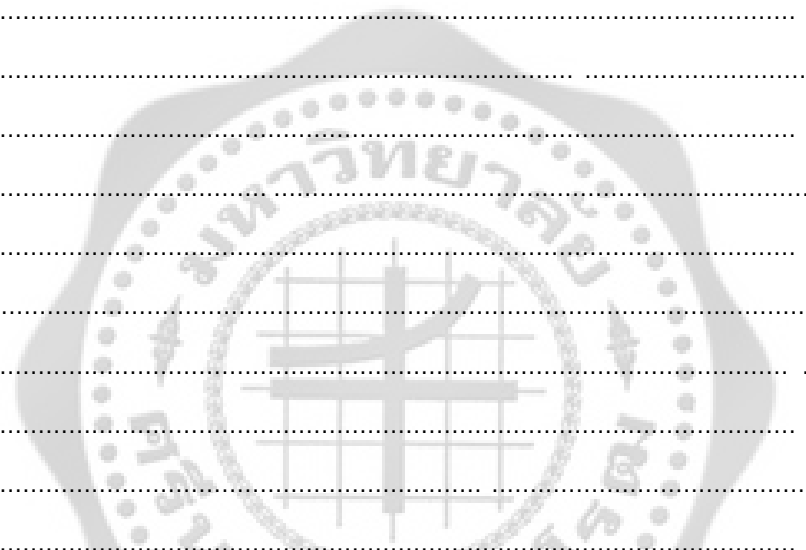
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของนักศึกษา

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

การปฏิบัติในการออกกำลังกาย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที				
2. ก่อนการออกกำลังกาย ท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ				
3. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ				
4. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
5. ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ที่มาออกกำลังกาย				
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพัก แล้วประคบด้วยน้ำแข็ง				
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
8. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชื่นชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย				
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ และสนาม ก่อนการออกกำลังกาย				
10. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย				
11. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตก				
12. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม				
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อยๆ ผ่อนความเร็วลง				
14. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
15. ท่านออกกำลังกายหลังจาก รับประทานอาหารมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง				

ตอนที่3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ



ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบ
แบบสอบถาม



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์ดารณี นวพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
5. อาจารย์อติราช เกิดทอง
อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร
วันเดือนปีเกิด	27 ธันวาคม 2526
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94 หมู่ 1 ตำบล สระแก้ว อำเภอเมือง จังหวัด สุพรรณบุรี 72230
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ คณะครุศาสตร์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539	ประถมศึกษา จากโรงเรียนวัดภูเขาหิน จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสวนแตงวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2545	ปวช.การกัไฟฟ้าและสุขภาพ จากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2549	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกัไฟฟ้า จากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2555	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ