

รายงานการวิจัย
เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Factors Affecting Exercise Behaviors of Undergraduate Students,
Srinakharinwirot University

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

2 ๖ ส.ค. 2550

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2549

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่องานวิจัย
ของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2549

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 900 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

Factors Affecting Exercise Behaviors of Undergraduate Students,
Srinakharinwirot University

AN ABSTRACT

BY

Assistant Professor Paiboon Srichaisawat

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

Srinakharinwirot University

2006

Abstract

This survey research was conducted to study exercise behaviors of undergraduate students, Srinakharinwirot University and factors affecting exercise behaviors of undergraduate students, Srinakharinwirot University. The predictive factors on exercise behaviors of undergraduate students were also explored. The sample were 900 undergraduate students of Srinakharinwirot University obtained by accidental sampling. Questionnaires were used to collect data. Percentage, Standard deviation, t-test, F-test, Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis were applied for data analysis. The results were as follows:

1. Undergraduate students, Srinakharinwirot University had moderate level of exercise behaviors.
2. Undergraduate students with different sex, faculty and campus had significantly difference in exercise behaviors at .05 level.
3. Perceived benefits, perceived health status, self-efficacy, social support and information support were positively associated with exercise behaviors of undergraduate students at .05 level.
4. Perceived barriers was negatively associated with exercise behaviors of Undergraduate Students at .05 level.
5. Knowledge concerning exercise was not associated with exercise behaviors of undergraduate students.
7. Self-efficacy, sex, information support, social support and perceived barriers could predict the exercise behaviors of undergraduate students at 23.40 percent.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญชัย คณบดีคณะพลศึกษา ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำ ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณนายวสันต์ ยงค์ศรีปัญญาฤทธิ์ นางสาวยุวดี เพ็ญภาพ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา และนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ที่ช่วยเหลือในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลให้เป็นไปด้วยความ เรียบร้อย และสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายนี้ หากงานวิจัยชิ้นนี้มีประโยชน์และเป็นสิ่งที่ตั้งามต่อการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบให้ พระคุณพ่อพระคุณแม่ ผู้รักลูกยิ่งกว่าสิ่งใด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	10
ความหมายของพฤติกรรม.....	10
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	14
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	17
หลักของการออกกำลังกาย.....	17
ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย.....	32
ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	38
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	54
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	54
งานวิจัยในประเทศ.....	57
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	76
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	76
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ลักษณะของเครื่องมือ.....	78
เกณฑ์ในการให้คะแนนและการแปลความหมาย.....	79
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	84
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	85
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	87
การจัดกระทำ การวิเคราะห์ข้อมูล และ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	102
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย.....	102
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	102
สมมติฐานของการวิจัย.....	102
วิธีดำเนินการวิจัย.....	103
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	105
อภิปรายผล.....	107
ข้อเสนอแนะ.....	114
บรรณานุกรม.....	115
ภาคผนวก.....	125
ภาคผนวก ก.....	125
ภาคผนวก ข.....	135
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	142

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและตัวอย่างของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำแนกตามคณะ.....	77
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว.....	91
3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	93
4 จำนวนและร้อยละของของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำแนก ตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	94
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และ ความรู้สึกระหว่างต่อพฤติกรรม ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.....	95
6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ และ สถานที่ศึกษา	96
7 ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา	97
8 การทดสอบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว.....	98
9 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	99
10 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	100

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 แสดงค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	136
12 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....	137
13 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย	138
14 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของ การออกกำลังกาย.....	138
15 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ	139
16 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถ แห่งตน.....	140
17 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแรงสนับสนุนทาง สังคม.....	140
18 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการได้รับข้อมูล ข่าวสาร.....	141

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2	รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ ปี ค.ศ. 1996.....	48

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาในปัจจุบัน นับได้ว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาประเทศ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจและสังคม คนนับว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่จะต้องพัฒนาเป็นอันดับแรก ก่อนที่จะพัฒนาในด้านอื่นๆ จากสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจ และสังคมในปัจจุบัน ประเทศไทยมีความจำเป็นที่จะต้องเร่งปฏิรูปการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้มีศักยภาพ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ดังที่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549) กล่าวว่า การพัฒนาเป็นปัจจัยสำคัญ ที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพ และศักยภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยมีกรอบวิสัยทัศน์ ทิศทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับการสร้างสุขภาพ คือ ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย และจิต และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และร่วมกันอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งได้ตั้งเป้าหมายด้านการเล่นกีฬา ออกกำลังกายไว้คือ เด็กและเยาวชนร้อยละ 80 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และมีทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกาย และเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างครอบครัว ชุมชน อย่างเหมาะสมและทั่วถึง

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545: 29)

เนื่องจากขณะนี้องค์การอนามัยโลกระบุว่า ชาวโลกเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกายมากถึงปีละเกือบ 30 ล้านคน มากที่สุดได้แก่ โรคหัวใจ รองลงมาคือ โรคมะเร็ง เบาหวาน จากการวิเคราะห์สถิติการตายในรอบ 6 ปีมานี้พบว่า คนไทยตายจากโรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และมะเร็งลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้นถึง 3

เท่าตัว คิดเฉลี่ยวันละ 120 คน หรือชั่วโมงละ 5 คน หรือทุกๆ 12 นาที จะตายจากกลุ่มโรคนี้ 1 คน ต้นเหตุของโรคเหล่านี้ ร้อยละ 90 มาจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องคือ กินอาหารที่มีรสเค็ม มีไขมันมาก มีความเครียดสะสมสูง และไม่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ จากการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาของ ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: บทคัดย่อ) เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2544 ปรากฏว่า ประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ทั่วประเทศมีผู้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณร้อยละ 69.3 มีประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25 เด็กและเยาวชนมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.4 โดยในเด็กอายุ 12 - 14 ปี เล่นกีฬามาร้อยละ 93.3 และ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 30.7 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลาร้อยละ 54.9 และไม่สนใจร้อยละ 12.8 และพบว่า วัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 20 - 59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดร้อยละ 60.6 - 66.8

ข้อมูลจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2545: 156-159) พบว่าคนไทยมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยจนน่าเป็นห่วง คือกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลยมีอายุระหว่าง 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 98.7 จากข้อมูลดังกล่าวยังพบอีกว่า คนไทยทุกช่วงอายุมีการออกกำลังกายน้อยมาก จึงน่าจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมา และนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนถึงวัยอันควร จากปัญหาดังกล่าวในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ระบุให้มีกิจกรรมสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข.2544: 53,90) นอกจากนั้นกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดเป้าหมายในช่วงแผนฯ 9 ว่า ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 จะมีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย อีกทั้งยังช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ดังที่ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537: 5 - 6) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานาน ๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ปริมาณเลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อพอกจากปอดทำให้ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย จึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่ม เส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้นทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ ความดัน

เลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่ม ทำให้ความต้านทานในเลือดน้อยลงด้วย หัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้นเป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำท่ายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับทุกคนทุกเพศทุกวันล้วนต้องการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังคำที่ว่า ออกกำลังกายดี สุขภาพดี จิตใจแจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบานไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพและยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มัวหมกมุ่นกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในปัจจุบัน การใช้กิจกรรมกีฬามีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

อย่างไรก็ตามในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย ประกอบกับค่านิยมในการออกกำลังกายของสังคมไทยไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้คนส่วนใหญ่ละเลยต่อการออกกำลังกาย ร่างกายจึงอ่อนแอลง เพราะขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ดังเห็นได้จากอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (กรณย์ ปัญโญ, 2548: ออนไลน์) และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการป้องกันหรือลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้น ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยความแรงระดับที่หนัก การออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางหรือค่อนข้างรู้สึกเหนื่อย หายใจแรงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้นบ้างก็พอเพียงพอต่อการป้องกันโรค ยิ่งออกกำลังกายมากขึ้นก็จะได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพ และสมรรถภาพเพิ่มมากขึ้นด้วย (กรมอนามัย, 2549: ออนไลน์) ซึ่งการส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของแต่ละสถาบันการศึกษาถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาของนักศึกษาให้เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกายจึงเป็นสื่อช่วยทำให้นิสิต นักศึกษามีสุขภาพที่ดี ทำให้เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์อันดี ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา และยังช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างไปในทางที่ถูกต้อง

ผู้วิจัยคิดว่าควรมีการเตรียมความพร้อมทางด้านทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถแข่งขันกับโลกยุคใหม่ที่เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ เน้นทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องเตรียมมีการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านการศึกษา และสุขภาพอนามัย เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น เช่น มีระดับไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น การเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น หากแต่บุคคลเหล่านี้รู้จักวิธีป้องกันและลดความเสี่ยงโดยการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ นอกจากจะเป็นผลดีต่อบุคคลนั้นแล้ว ยังเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ประเทศมีแรงงานที่มีคุณภาพ ร่างกายสมบูรณ์พร้อมในการทำงาน อันจะเป็นการช่วยเหลือภาครัฐประหยัดค่าใช้จ่ายประมาณที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพค่าพยาบาล ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนควรหันมาให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก และการออกกำลังกายนั้นก็เป็พพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่งที่จะช่วย ดำรงรักษาสุขภาพที่ดีไว้ให้นานที่สุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพราะนิสิตเหล่านี้นับว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตาม การที่จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพได้นั้นนอกเหนือจากความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว นิสิตจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงด้วย ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีการส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงวิธีหนึ่ง โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender . 1996: 67-73) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะให้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา และ สถานที่ศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นำผลงานวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 11,797 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 900 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามานะ และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระประกอบด้วย
 - 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่
 - 1.1.1 เพศ
 - 1.1.2 คณะที่ศึกษา
 - 1.1.3 สถานที่ศึกษา

- 1.2 ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่
 - 1.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.2.2 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.2.3 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
 - 1.2.4 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
 - 1.2.5 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
 - 1.2.6 แรงสนับสนุนทางสังคม
 - 1.2.7 การได้รับข้อมูลข่าวสาร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

หมายถึง การที่นิสิตปริญญาตรี-มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกาย และเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หมายถึง ความสามารถในการอธิบาย และความเข้าใจของนิสิตเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าของนิสิตถึงประโยชน์หรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของนิสิตถึงสิ่งกีดขวาง หรือความไม่สะดวกที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. การรับรู้ภาวะสุขภาพ

หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการแสดงออกทางความรู้สึกนึกคิด และความเข้าใจของนิสิตที่มีต่อสถานะทางสุขภาพของตนเอง โดยประเมินจากสุขภาพโดยทั่วไปในภาพรวม ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. การรับรู้ความสามารถแห่งตน

หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของนิสิตในความสามารถหรือทักษะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

7. แรงสนับสนุนทางสังคม

หมายถึง การที่นิสิตได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูล วัตถุ สิ่งของ แรงงาน เวลา เงิน หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

8. การได้รับข้อมูลข่าวสาร

หมายถึง การที่นิสิตได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากบุคคล หรือผ่านทางสื่อต่างๆ โดยจะประเมินจากปริมาณความถี่ของข่าวสารที่ได้รับ

9. คณะที่ศึกษา

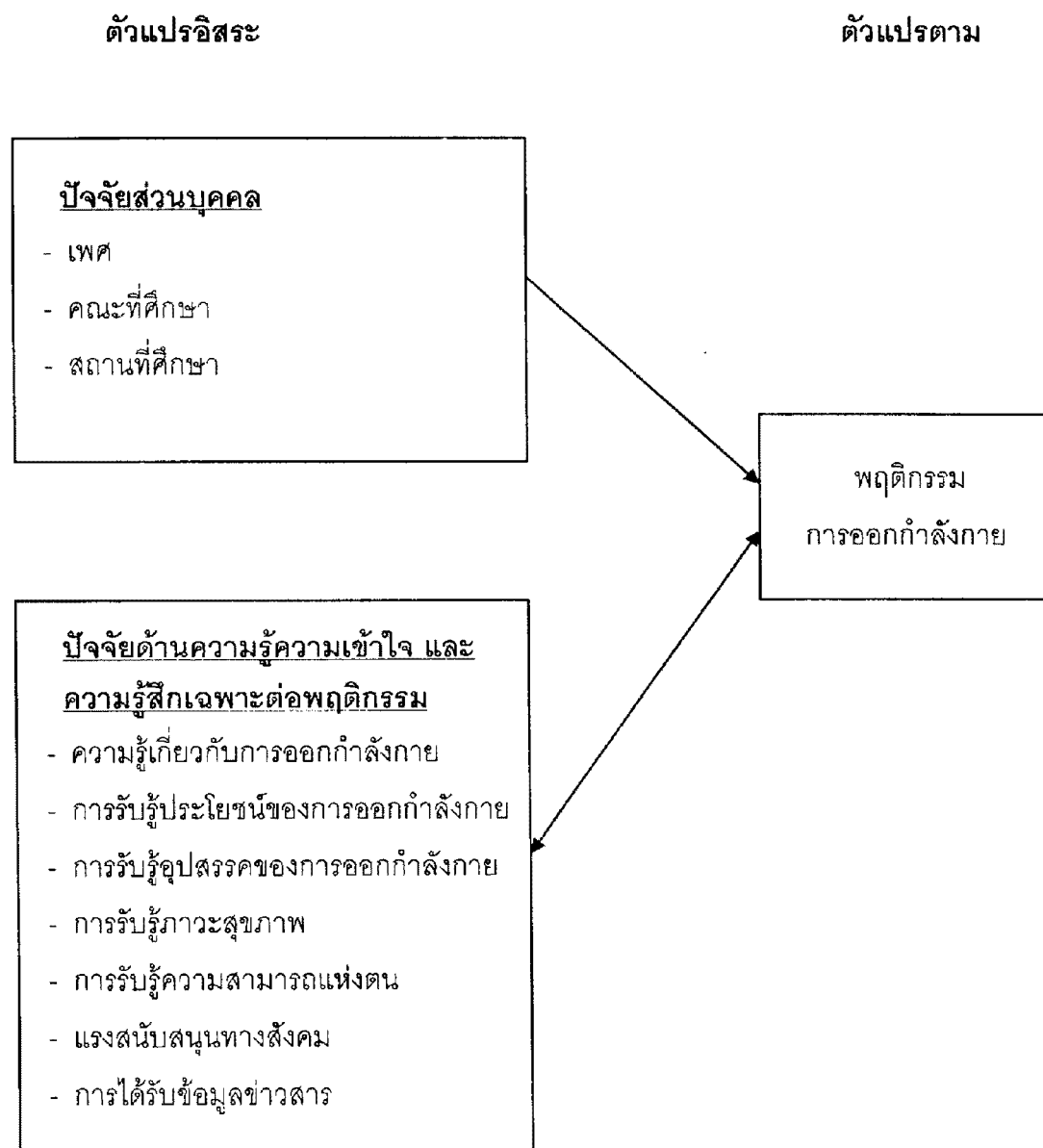
หมายถึง คณะต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเปิดทำการสอนนิสิตระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2549 ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และวิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน

10. สถานที่ศึกษา

หมายถึง สถานที่จัดการเรียนการสอนให้แก่นิสิต แบ่งเป็น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender . 1996: 67-73) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ ทางลบ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9. แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
10. การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
11. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกลึกเฉพาะต่อพฤติกรรม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศ และในประเทศ โดยมีรายละเอียด ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 1.4 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
- 1.6 ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.7 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

รูจรงค์ จันทน์อม (2529: 1) ได้แบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. พฤติกรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิด (Unlearned behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่อินทรีย์ทำได้โดยที่ไม่มีโอกาสเรียนรู้มาก่อนเลย พฤติกรรมติดตัวมาแต่กำเนิดอาจเกิดขึ้นภายหลังจากกำเนิดของอินทรีย์ก็ได้ เพราะฉะนั้นบางทีจึงเป็นที่สงสัยว่า อาจไม่ใช่เป็น พฤติกรรมมาแต่กำเนิด อย่างไรก็ตามพฤติกรรมติดตัวมาแต่กำเนิดได้เกิดขึ้นหลังจากที่อินทรีย์ ได้เกิดขึ้นแล้วนาน ๆ มักหลีกเลี่ยงผลของการเรียนรู้ไม่ได้
2. พฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้ (Learned behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่อินทรีย์ทำขึ้นหลังจากที่ได้มีการเรียนรู้ หรือเลียนแบบจากบุคคลอื่นในสังคม พฤติกรรมประเภทนี้อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พฤติกรรมทางสังคม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 155) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

วรรณวิไล จันทราภา (2536: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การบำรุงรักษาร่างกายให้มีการกินดีอยู่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ราชบัณฑิตยสถาน (2539: 580) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ประทีป จินฉัตร (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่เกิดจากบุคคลกระทำแสดงออกหรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

เฉลิมพล ดันสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วย ประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

บุญเกื้อ วัชรเสถียร (2543: online) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของสัตว์เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น (Stimulus) ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง เช่น ลูกนกเมื่อได้ยินเสียงแม่ร้องเพลงจะจำเสียงเพลงของแม่ไว้ ต่อมาเมื่อลูกนกเติบโตถึงวัยที่จะร้องเพลง ลูกนกก็เรียนรู้ที่จะเทียบเสียงของตัวเองกับเสียงของแม่ที่เคยได้ยินและจดจำไว้ทำให้ลูกนกร้องเพลงของพวกเดียวกันได้

สุปรียา ดันสกุล (2544: online) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความรู้ ความรู้สึก ความเชื่อ การสนใจ ฯลฯ รวมทั้งการกระทำ การปฏิบัติ เช่น การเดิน การบริโภค ฯลฯ

บลูม (Bloom, 1964: 65 - 197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกรู้สึกผิดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

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

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย โดยอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพทย (2524: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนเข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสและปราศจากโรคภัย

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงาน นั้นๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ (2526: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ

ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 51- 52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือการได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วย กีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว โดยพลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อได้มาจาก การแปรสภาพของสารพลังงาน Adenosine triphosphate

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

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

พินิต วัชรุฒิ (2540: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การ

เปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วสิรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็ว และแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 – 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดอันตราย

สิวณี เติม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วัยน้ำ ซีจ๊อยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

แลมป์ (Lamp, 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกไดนา믹 วายน้ำ ซึ่งกิจกรรม เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543: online) ให้ความหมายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริง อย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

จิตอาวี ศรีอาคะ (สิริภัทร โสติดิยาภย. 2547: 3 ,อ้างอิงจากจิตอาวี ศรีอาคะ .2543)
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติ เพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้
อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สามารถวัดได้โดย
ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฒทุ (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

- 1.อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า - ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย
6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป
7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

เสนอ อินทรสุศรี (2521: 27) กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า “เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจเกิดจากการปฏิบัติและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริงอยู่อาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย”

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

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อน จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือ ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

7. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

8. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

9. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: 45) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตาม ความสนใจ และความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

สุพิตร สมานิติ (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของไขมันในตัวที่เป็นไขมันลง

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

5. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจนเป็นความจำเป็นจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้

กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง

วิชิต คณิงสุเกษม (2527: 32) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และประการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่าแทบไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเนื่องจากต้องทำงานแข่งขันกับเวลา ทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้นมีความสำคัญตั้งแต่ผู้บริหารเรื่อยลงมา

จนถึงพนักงาน ลูกจ้างธรรมดา เพราะถ้ามีผู้บริหาร แต่ไม่มีพนักงาน ลูกจ้าง การงานก็จะไม่เจริญงอกงาม อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมกำลังตื่นตัวและให้ความสนใจ

อย่างมาก ต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานที่มีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้น ๆ ให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

เอก ธนะสิริ (2534: 149) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉย ๆ ครั้นพอมายออกกำลังกายด้วยการ วิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134 - 135) ได้ให้หลักการออกกำลังกายแบบ สายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 - 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวัน ก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่คนละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 7) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิการนิสัย ในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับแน่น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

จรรยา มีสิน (2536: 19 - 25) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบ่อยและระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่ควรด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่นหรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดีและสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่

ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วยให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัวได้ โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่า กิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ตนถนัด ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยืดหลังก่าย ๆ คือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้าหลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกายและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลาย ร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอความเร็วขณะกำลังวิ่งอยู่ หรือเดินก่อนแล้วก็วิ่ง หรือเดินช้าๆ เบา ๆ ใช้เวลา 4 - 5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย แต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่นช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 37) กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนาน มากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้านวันละ 20 - 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและปล่อยใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้น ถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่คอยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

9. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึง ดัน หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

10. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จากหลักของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่กระทำด้วยความถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ทั้งนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายของตนเองในขณะนั้น เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกาย กระฉับกระเฉง

2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15 - 30 นาที

3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ

4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย

5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและกำหนดน้ำหนักขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป

6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ

7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน

8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน

9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา

10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

มงคล ใจดี (2529: 15 - 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมและการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 - 30 นาที และการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือหลัง การออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและยาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารก่อน ออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

ในขณะที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งเลือกส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลงกว่าปกติ จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

ในการเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะที่ถูกกระแทกเกิดการอักเสบ มีแผลแตกได้ง่ายเพราะมีอาหารอยู่เต็ม เกิดจากการจุกเสียดเพราะกระเพาะอาหารอยู่ใต้กระบังลมเป็นด้วยการทำให้ปวดขยายตัวไม่มากในขณะหายใจ เพราะต้องการออกซิเจนมาก

รับประทานอาหารควรทานให้อิ่มก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในกรณีที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ กีฬาประเภททีม ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง

6. การดื่มน้ำ

น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย น้ำเป็นตัวทดแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกายและระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับปรุงอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมากร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อชีวิต ในร่างกายจะมีน้ำสำรอง 2% ของน้ำหนักตัว เช่น คนที่น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม จะมีน้ำสำรอง 1 กิโลกรัม การออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนอาจจะเสียน้ำมาก สังเกตได้จากเหงื่อมาก การรู้สึกว่าการกระหายน้ำซึ่งอาจใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัดแต่ละบุคคลที่ดื่มน้ำ โดยการดื่มน้ำที่น้อยเฉลี่ยประมาณเท่า ๆ กัน ในแต่ละวัน จากการทดลองของสถาบันเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลินได้ พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แบ่งการชดเชยออกเป็นจำนวน 25% ในหนึ่งชั่วโมงก่อนการเล่นอีก 75% เหลือไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

7. ความเจ็บป่วยและเจ็บปวดจากอุบัติเหตุขณะการออกกำลังกาย

อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิ เสียน้ำ หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรนอนพักผ่อน ปรึกษาแพทย์ งดการออกกำลังกายชั่วคราว

ความเจ็บปวดและออกกำลังกายอาจมีขึ้นได้ เล่นกีฬาคนเดียว เล่นประเภทหมู่หรือทีม กีฬาที่มีการปะทะ ความหนักของงาน ความหนักของการออกกำลังกาย ไม่ Warm up และ Cool down ตามหลักวิชาการ ถ้ารู้สึกไม่สบาย ปวดกล้ามเนื้อควรหยุด เสียก่อน ก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด หน้ามืดล้มฟาดพื้น ในวัยสูงอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตัวเองด้วย ไม่ออกกำลังกายประเภทหักโหม เบ่ง เกร็ง บางครั้งการออกกำลังกายแล้วรู้สึกหายใจขัด จุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้

8. สุขภาพจิตและอารมณ์

สุขภาพจิตและอารมณ์ดีเป็นผลมาจากสุขภาพดี สมรรถภาพดี การออกกำลังกาย

ก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการเล่นกีฬาและผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะมีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงานและกำลังในการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็เป็นไปได้ อย่างสบาย ความห่อหุ้มเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญในการเสริมสร้างทางจิตใจ สมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้สนิท ถ้าร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกจะเป็นไข้ ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการ พักผ่อน ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์ ซ้ำยามากินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อยคือ อาหาร น้ำ การนอนหลับพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผล ทำให้สุขภาพจิตใจและอารมณ์ดีขึ้น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 35 - 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลต่อภาวะ การทำงาน ของหัวใจ
4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใด ก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย
5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความ ตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจาก การอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 - 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย ต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้
6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย

ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยให้ กล้ามเนื้อ และเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการ บาดเจ็บของ กล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความ เข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

บรรลु ศิริพานิช (2541: 23 - 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลัก ดังนี้คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25 - 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรง จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนัก เท้าหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนัก ลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด - ยืด - หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของ ร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน - การวิ่ง - การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว

มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่เอนงอ หรือ เวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่ กล้ามเนื้อ หลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อ ดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความอ่อนไว ความอ่อนไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันที่ การปรับเปลี่ยนท่า เป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

สมชาย สีทองอิน (2543: 52 - 53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ

3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด
2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย ได้ผล เต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อ ปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยาการกีฬา

แต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย จะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลา दिनฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิ ต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬา ที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมี อุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตราย

ต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

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

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที และออกกำลังกาย 3 -5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรณະกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม คือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20 - 30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ
5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม - อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool - down)
6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ
7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับ การอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าร่างกายจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกละเอียดว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ดาร์ก กิจจุศล (2527: 61 - 83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้อง แล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่จะประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัว ในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น 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) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก (นที รักพหลเมือง และ วิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530: 12) เดินก้าวเท้า ยาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ทีเดียว การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30 - 60 นาที เดินติดต่อกันไป

ไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับ ผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลาที่เดิน ออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ ตอนเย็นที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และ ร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปกลูโคสหรือไขมันได้ แต่อย่ารับประทานอาหาร เพิ่มเติมอีกหลังจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจาก สารพิษ เช่น คิวบิกเมตร หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534: 107)

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือ เปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่ม ระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักษ์พลเมือง; และ วิชัย วนดุรงค์ วรรณ. 2530: 117) การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุก ๆ ที่ อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก (เวลาที่ไม่มีแขก) ในห้องนอนหรือแม้แต่ในห้องน้ำก็ได้

ขี่จักรยานเดินทาง การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่ง เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะ แต่ การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ ขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45 - 60 นาที ในวันเสาร์ - อาทิตย์ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530 : 51) วิธีการขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอ หรือขี่ช้า ๆ สลับเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะทางที่ใช้ควรไกลพอสมควรเป็นระยะแรก ๆ อาจใช้สัก 4 - 6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลยางให้ดูกลมแข็ง พอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรกและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ ในย่านชุมชนหรือที่มีการจราจรหนาแน่น (นที รักษ์พลเมือง; และ วิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530: 117)

ขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายที่สามารถหาซื้อได้ด้วย ราคาไม่แพงนัก คือ จักรยานอยู่กับที่สามารถปรับความต้านทานให้มากน้อยได้ ปรับอัตราการขี่เร็ว - ช้าได้ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก แต่ละคนมีความสามารถทางกายไม่เท่ากัน การฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกที่เบา ๆ โดยให้หัวใจเต้น ประมาณร้อยละ 50 - 60 ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ และ สภาพร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539: 15) แต่การขี่จักรยานอยู่กับที่มีข้อดีและข้อเสีย ซึ่ง เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 108) ได้กล่าวไว้ว่า ข้อดีขณะออกกำลังกายจะมีเพียง 2 ข้อ

เท่านั้นที่เป็นตัวออกกำลังและเคลื่อนไหว ส่วนอื่นอยู่นิ่งๆ และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีน้ำหนักตัวเข้ามาเกี่ยวข้องเลย เพราะน้ำหนักตัวจะตกลง บนอานจักรยานและตกลงมือทั้งสองข้างที่จับแฮนด์ จักรยานอยู่หมด จึงเหมาะมากสำหรับคนที่มีปัญหาปวดหลังอยู่แล้ว ถ้าไปออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง หลังจะปวดมากขึ้น แต่ถ้าขี่จักรยานจะไม่กระทบกระเทือน ในขณะเดียวกันสามารถเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องได้บ้าง ผลพลอยได้คือ ลดอาการปวดหลังได้ด้วย ข้อเสียคือ ในคนที่มีปัญหาที่หัวเข่า การขี่จักรยานจะทำให้ปวดมากขึ้น นอกจากนี้อาจจะเกิดการเสียดสีของกันกับอานจักรยาน ทำให้เสียดกันได้ และยังเป็นการออกกำลังกายที่น้ำเบื่อ แต่อาจจะแก้ไขด้วยการอ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ ขณะที่กำลังขี่จักรยาน

การว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะร่างกาย ได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคน อ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาที่ข้อต่อ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530: 52) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพคือฝึกสัปดาห์ ละ 3-5 ครั้ง เช่น ศุกร์ - เสาร์ - อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมาย ของการว่ายน้ำคือ อย่าน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็น การออกกำลังกายที่ เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำได้ใน ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและ การเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นเริ่มจากการว่ายน้ำช้าหรือว่าย 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้าย อีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น (นที รัชพลเมือง และ วิชัย วนตรงค์วรรณ. 2530: 177)

การกระโดดเชือก การกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็น การเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวก ใช้น้ำหนักที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือกควรอบอุ่น ร่างกายก่อน 6-10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาทีเป็นอย่างน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. 2533: 34-40) ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรค ประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันเลือด เบาหวาน และผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการ กระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมา ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเดินรำที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้อง ทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็น

ประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเดินแอโรบิกต้องให้ร่างกายทำงานหนักหรือรุนแรงพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเดินแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมายแล้ว จึงค่อยๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเดิน ปกติต้องเดินติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ๆ ละ 3 - 5 ครั้ง

โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริงและปฏิบัติอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์อย่างสูง การฝึกร่างกายด้วยโยคะจัดเป็นการออกกำลังกายในลักษณะยืดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise) และการเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ (Strengthening exercise) จึงทำให้ร่างกายของผู้ที่ฝึกโยคะมีความยืดหยุ่นดีกว่าคนปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งโยกกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อจะถูกยืดให้มีความยาวเท่ากับความยาวปกติ ทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นต่อร่างกายได้เป็นอย่างมาก ผู้ที่ฝึกโยคะจึงสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ผลดีของการฝึกโยคะคือ การกระตุ้นให้เลือด ภายในร่างกายไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะสมองทำให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ บริเวณไหนที่มีการสึกหรอก็มีการซ่อมแซมใหม่ ร่างกายจึงสดชื่นแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่า ที่สำคัญสมองยังแจ่มใส ความทรงจำดี เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ก็สามารถแก้ไขได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เครียดกับงานและสภาวะแวดล้อมมากเกินไป จึงทำให้ผิวพรรณผ่องใส ดูอ่อนกว่าวัย จิตใจที่อ่อนโยนและผ่อนคลายจากการออกกำลังกาย ช่วยให้ฝึกโยคะมีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับปัญหาและมีหลักในการดำเนินชีวิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ ออกกำลังกายเลย (แก้วปวงคำ วังไชย. 2543: 13 - 14)

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

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น
3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที

ใช้พลังงานหลังจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 วินาทีขึ้นไป

ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

แลมป์ (Lamp. 1984: 80) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโด้ค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกาย ที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมี แรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงาน ได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะ งอศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหนาขึ้น 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. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2529 : 15) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมประการสำคัญ

การออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปถึงประมาณ 150 – 160 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจให้สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย มีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood – Volume) มากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์การออกกำลังกาย อาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอ จะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ดีมาก

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพ ทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537: 5 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจน เพื่อ

การสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอก ที่ปอด แล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของ กล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกาย มีเวลากำจัดออกจากร่างกายกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือด เพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็น ทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะ หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่านขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มี การฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดี ขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic recoil) ดี ขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะ สามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่า คนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและ หนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหาก มีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกาย มีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหน้าโตและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจหนึ่งครั้งทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดออกกำลังกาย อาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจ เสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบ

ประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืน มีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกเขาจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ - ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไขให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยการสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้ใดเป็นผู้ที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณา ให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

ในเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พล 101 (2541 : 106 – 107) ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้กำหนดให้นิสิตระดับปริญญาตรีทุกคนต้องเรียน ยังได้ระบุถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ในทางกายคือ การจัดชนิดความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน หากสามารถจัดได้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารกินสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่จะมีไขมันเกิน กระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบจุ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วขาดการออกกำลังกายจะทำให้ทรวดทรงเสียได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ ทำให้บุคลิกภาพในขณะนี้ การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นได้ แต่การแก้ไขบางอย่างใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึง 1 เดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้า – ท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่พบบ่อยว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแนได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือการที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ใน

ชีวิตประจำวัน เช่น การกิน ความเคร่งเครียด สุนัขเห่ามากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม กรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สมชาย ลีทองอิน (2543: 35) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ จนเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที และออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 6 – 7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่าง มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบา หรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยใหรูปร่างดีขึ้น สมส่วน ไม่อ้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงานทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยให้จิตใจแจ่มใส ไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอนโดฟิน ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender . 1996: 67-73) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เพนเดอร์ (Pender) ได้มีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่ ค.ศ. 1982 หลังจากที่ได้พัฒนารูปแบบการป้องกันสุขภาพขึ้นในปี ค.ศ. 1975 และหลังจากที่เพนเดอร์ได้นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่ ค.ศ. 1982 แล้ว เพนเดอร์ได้ทำการศึกษาวิจัย และพบว่าบางมโนทัศน์ย่อยเมื่อนำมาทดสอบด้วยการศึกษาวิจัย และวิเคราะห์ทางสถิติแล้วไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ จึงได้ปรับปรุงใหม่หรือให้คำนิยามมโนทัศน์นั้นใหม่ และได้นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนั้นอีกครั้งในปี ค.ศ. 1987 (Pender. 1987 : 58) โดยได้ประยุกต์แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ซึ่งได้มีจุดเน้นสำคัญอยู่ที่กระบวนการส่งผ่านทางพุทธิปัญญาออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม โดยได้จัดกลุ่มพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นประเภทที่มีปัจจัยการรับรู้ทางปัญญา ปัจจัยปรับเปลี่ยน (Modifying factors) และตัวแปรที่ส่งผลต่อการกระทำ

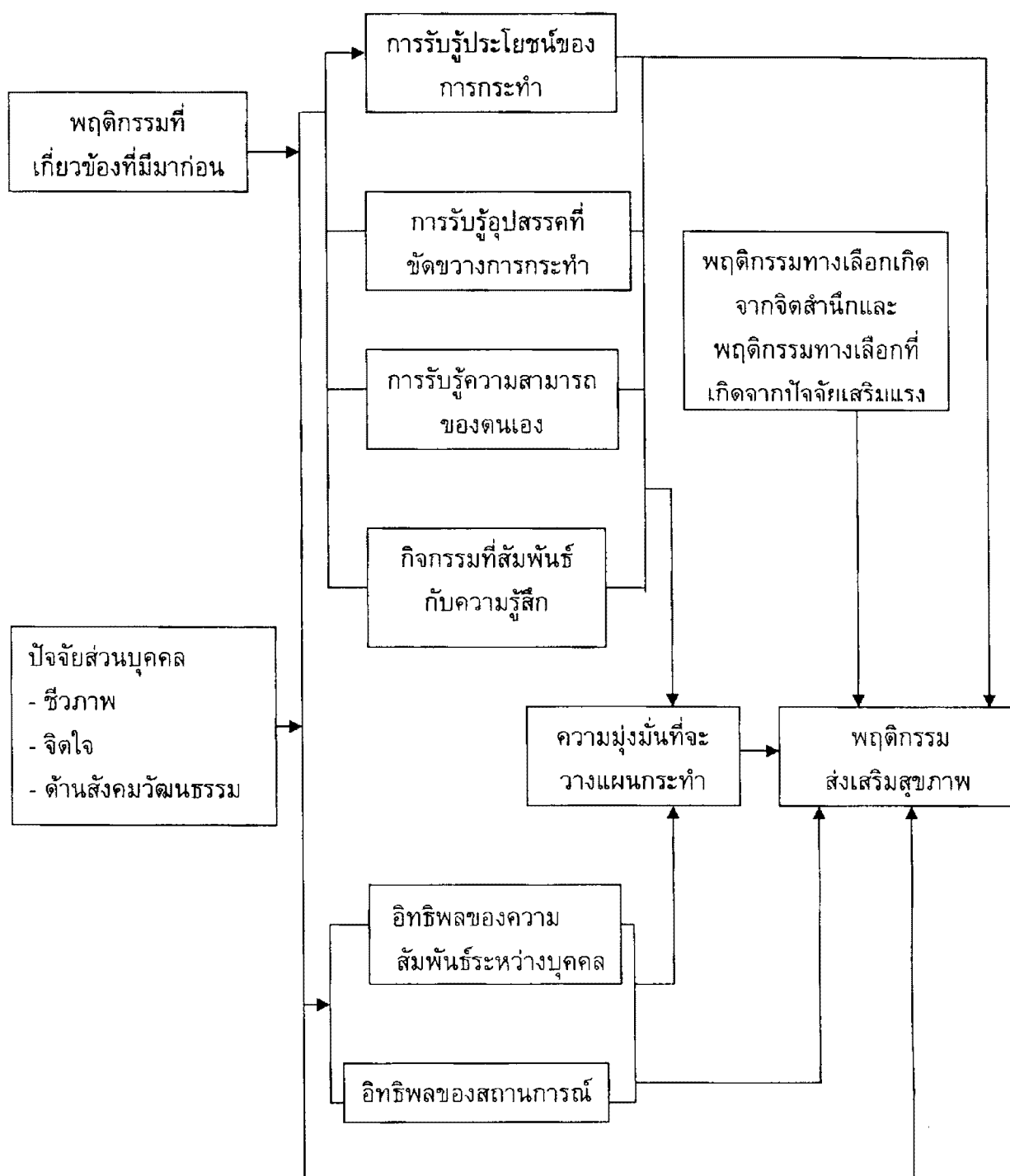
ต่อมาในปี ค.ศ. 1996 เพนเดอร์ (Pender. 1996 : 66 – 73) ได้ปรับปรุงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของปี ค.ศ. 1987 ใหม่ เพื่อให้เหมาะสมในการนำไปใช้ เนื่องจากเพนเดอร์ได้

ศึกษาวิจัยพบว่า ตัวแปรบางตัวขาดนัยสำคัญไม่สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้หมด ซึ่งทำให้มีความยากลำบากในการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น เพนเดอร์จึงได้ศึกษาวิจัยพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ จากทฤษฎีความคาดหวังให้คุณค่ากับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยปรับปรุงโมเดลหลักและโมเดลย่อยเสียใหม่ เพื่อให้เหมาะสมในการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้มากยิ่งขึ้น รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบใหม่ที่เพนเดอร์ (Pender, 1996: 67) เสนอไว้ดังภาพประกอบ 2 (วสันต์ ศิลปะสุวรรณ. 2542 : 83)

ลักษณะส่วนบุคคล
และประสบการณ์

ความรู้ความเข้าใจ
และความรู้สึกเฉพาะ
ต่อพฤติกรรม

พฤติกรรมที่แสดงออก



ภาพประกอบ 2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ปี ค.ศ. 1996

จากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) มีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ดังนี้

1. ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ (Individual characteristics and experiences)

บุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะมีอิทธิพล ต่อการปฏิบัติในครั้งต่อไป เพราะบุคคลจะพิจารณาเป้าหมายของพฤติกรรมจากประสบการณ์ ในอดีต และจากลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior related behavior)

จากการศึกษาพบว่า ตัวทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีตคือความถี่ ของการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนกัน หรือพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันในอดีตที่ผ่านมา พฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องในอดีตมีผลกระทบทั้งโดยตรงและทางอ้อม ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีตมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจ เนื่องมาจากการสร้างลักษณะนิสัยนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติ เมื่อทำพฤติกรรมบ่อยครั้งก็จะเกิดความเคยชินและปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนผลโดยอ้อมต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพอาจเกิดจากอารมณ์หรือความชอบที่มีต่อพฤติกรรม โดยผ่านทาง การรับรู้ ความสามารถในตนเอง (Perceived self – efficacy) การรับรู้ประโยชน์ (Perceived benefits) การรับรู้อุปสรรค (Perceived barriers) และความรู้สึกนึกคิดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (activity related affect) ซึ่งสอดคล้องตามแนวทฤษฎีของเบนดูรา (Pender, 1996 : 67) ที่กล่าวว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับข้อมูลย้อนกลับ จะเป็นแหล่งสำคัญของข้อมูลความสามารถหรือ ทักษะของตน ผลประโยชน์ที่บุคคลเคยได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น อุปสรรคที่ เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมเป็นประสบการณ์ และแหล่งข้อมูลในความทรงจำที่เปรียบเสมือนกับ สิ่งขัดขวางที่บุคคลต้องข้ามให้ผ่านพ้น เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในการแสดงพฤติกรรม

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors)

ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการทำนายพฤติกรรม ซึ่งถูกสร้างขึ้นโดย การนำเอาพฤติกรรมเป้าหมายทั่ว ๆ ไปมาพิจารณา ปัจจัยส่วนบุคคลในรูปแบบการส่งเสริม สุขภาพนี้ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1.2.1 ปัจจัยทางชีวภาพของบุคคล (Personal biologic factors) เช่น อายุ เพศ

ดัชนีความหนาของร่างกาย (Body mass index) ภาวะเจริญพันธุ์ (Pubertal status) ภาวะหมด

ประจำเดือน (Menopausal status) ความสามารถในการออกกำลังกาย (Aerobic capacity) ความแข็งแรงหรือความสมดุลของร่างกาย เป็นต้น

1.2.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคคล (Personal psychologic factors) ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) แรงจูงใจในตนเอง (Self - motivation) ความสามารถของบุคคล (Personal competence) การรับรู้ภาวะสุขภาพ (Perceived health status) และการให้คำจำกัดความของสุขภาพ (Definition of health)

1.2.3 ปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมของบุคคล (Personal sociocultural factors) เช่น เชื้อชาติ สัญชาติ วัฒนธรรม การศึกษา และสถานะเศรษฐกิจ เป็นต้น

ปัจจัยส่วนบุคคลแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงความคิดความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมเท่า ๆ กับที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรม แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น จึงไม่ค่อยนำปัจจัยส่วนบุคคลมามีส่วนร่วมในกิจกรรมของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

2. ความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม (Behavior – specific cognition and affect) เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในด้านการจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม และยังมี ความสำคัญต่อบุคลากรทางการแพทย์ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำพฤติกรรม (Perceived benefits to action) การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ซึ่งประโยชน์อาจเกิดขึ้นทั้งภายในหรือภายนอกก็ได้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายในได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว กระฉับกระเฉง ว่องไว และการลดความเหนื่อยล้า เป็นต้น ส่วนประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายนอกได้แก่รางวัล ทรัพย์สินเงินทอง หรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในช่วงแรกประโยชน์ภายนอกจะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งต่อมาประโยชน์ภายในอาจเป็นพลังจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง หรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำพฤติกรรม (Perceived barriers to action) เป็น การรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม หรือบริหารจัดการพฤติกรรม การรับรู้อุปสรรค ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมน้อย และมีการรับรู้อุปสรรคมาก พฤติกรรมหรือ

กิจกรรมก็อาจจะเกิดขึ้นยาก แต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติ พฤติกรรมมากและมีการรับรู้อุปสรรคน้อย ก็จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ดังนั้น การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม จะมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมอันอามัย์ที่ดีของบุคคล และมีผลโดยอ้อมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้บุคคลขาดการวางแผนในการปฏิบัติพฤติกรรม

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self – efficacy) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการตัดสินใจพิจารณาที่ผลลัพธ์ (เช่น ผลประโยชน์ การสูญเสียค่า ใช้จ่าย) การรับรู้ทักษะและความสามารถ เป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดี และถูกต้องเหมาะสม บุคคลที่มีความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถและทักษะในการกระทำจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริม และสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมายมากกว่าบุคคลที่คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ และไม่มีทักษะการเรียนรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเอง มีพื้นฐานที่พัฒนามาจากปัจจัย 4 ประการ คือ

2.3.1 การกระทำที่ได้บรรลุผลสำเร็จ จากการประเมินที่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และการประเมินการกระทำตามมาตรฐานของตนเอง หรือจากการประเมินที่ได้รับจากบุคคลอื่น

2.3.2 ประสบการณ์จากการได้เห็นการกระทำของผู้อื่นโดยการสังเกต และนำมาประเมินเปรียบเทียบกับตนเอง

2.3.3 จากการชักจูงด้วยคำพูดของผู้อื่น ทำให้บุคคลสามารถดึงเอาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองออกมาเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ

2.3.4 สภาพร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ความเฝ้าบ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้บุคคลนำมาตัดสินความสามารถของตนเอง

ในรูปแบบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมหรือการปฏิบัติพฤติกรรม ความรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมมีมากเท่าใด การรับรู้ความสามารถของตนก็มีมากเท่านั้น ในขณะเดียวกันการรับรู้ความสามารถของตนก็จะมีผลต่อการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะทำให้มีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมน้อย การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยการคาดหวังในผลที่ได้จากการปฏิบัติ นั้น ๆ และโดยทางอ้อมจากผลกระทบที่มีต่อการรับรู้อุปสรรค และการปฏิบัติ หรือการดำเนินพฤติกรรมต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ หรือ การวางแผนที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

2.4 กิจกรรมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity related affect) ระดับความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีพฤติกรรมในระหว่างที่ปฏิบัติพฤติกรรม และเกิดขึ้นหลังจากปฏิบัติพฤติกรรมนั้นแล้ว ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่เป็นตัวกระตุ้นของพฤติกรรมนั้น ๆ การตอบสนองด้านความรู้สึกเหล่านี้อาจอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง หรือมาก ซึ่งทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เก็บไว้ในความทรงจำ และนำมาสร้างพฤติกรรมในครั้ง ๆ ต่อไป การตอบสนองด้านอารมณ์ ความรู้สึกต่อการมีส่วนร่วมในพฤติกรรม ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ

2.4.1 อารมณ์ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติในขณะนั้น (Activity related)

2.4.2 อารมณ์ของตนเองขณะนั้น (Self – related)

2.4.3 อารมณ์เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น (Context – related)

ผลของความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมซ้ำหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ปฏิบัติในระยะยาว ความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นจะมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งถ้าพฤติกรรมก่อให้เกิดความรู้สึกในทางบวกก็จะได้รับการปฏิบัติซ้ำ ในขณะที่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในทางลบ ก็จะทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของผู้อื่น ซึ่งการเรียนรู้เหล่านี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ แหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว (บิดา มารดา หรือพี่น้อง) กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ มาตรฐานของสังคม (ความคาดหวังของบุคคลอื่นต่อการปฏิบัติพฤติกรรม) ซึ่งตัวกำหนดมาตรฐานพฤติกรรมของบุคคลในสังคมนั้น ๆ การสนับสนุนทางสังคม (การกระตุ้นทางวัตถุ และอารมณ์) จะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ และการมีแบบอย่าง (จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น) จะทำให้บุคคลได้เห็นรูปแบบของการปฏิบัติพฤติกรรม องค์ประกอบทั้งสามอย่างมีความสำคัญต่อการสร้างยุทธวิธี ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยอิทธิพลระหว่างบุคคลจะมีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยจะเป็นตัวกระตุ้นหรือส่งเสริมให้บุคคลมีการกระทำ หรือวางแผนที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences) เป็นการรับรู้หรือความเข้าใจของบุคคลในสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่สามารถส่งเสริม หรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมได้ สถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะของความถี่ความต้องการ และในเรื่องของความสวยงามของสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้พฤติกรรม

นั้น ๆ เกิดขึ้น สิ่งแวดล้อมที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและน่าสนใจจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม (Behavioral outcome)

ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม ความตั้งใจนี้จะดึงให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมผ่านไปได้ นอกจากมีความต้องการอื่นมาแทรก และบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือขบสิ่งที่จะเข้ามาแทรกมากกว่า ก็ทำให้บุคคลนั้นไม่ได้กระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ข้อตกลงในแผนกำหนดที่จะปฏิบัติ (Commitment to a plan of action) พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไปจะเป็นระบบมากกว่าไม่เป็นระบบ ตามที่เพนเดอร์ (Pender, 1996 : 72) ได้กล่าวว่า ความตั้งใจนั้นเป็นตัวสำคัญที่กำหนดการแสดงพฤติกรรมนั้นด้วยความเต็มใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ในรูปแบบใหม่ของแบบจำลองพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพอยู่ภายใต้กระบวนการทางด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมได้แก่

3.1.1 ความตั้งใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นต่อไปในเวลาและสถานที่ที่กำหนด ไม่ว่าจะเป็นโดยลำพังหรือกับบุคคลอื่นก็ตาม โดยไม่คำนึงว่าจะมีสิ่งใด ๆ เข้ามาแทรก

3.1.2 การวิเคราะห์หาวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นต่อไป โดยต้องการวิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการปฏิบัติที่จะใช้กับกิจกรรมที่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้ กลายเป็นความตั้งใจที่จะวางแผนการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ประสบผลสำเร็จ

3.2 ความต้องการและความพอใจในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด (Immediate competing demands preferences) ปัจจัยด้านความจำเป็นต้องการกระทำ และความพอใจที่แทรกเข้ามาในทันทีทันใด หมายถึง พฤติกรรมซึ่งเป็นทางเลือกอื่นที่แทรกเข้ามาในความคิด ซึ่งสามารถจะกระทำได้ทันทีทันใดก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ ความจำเป็นต้องการกระทำถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นทางเลือกที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมในระดับต่ำเนื่องจากเงื่อนไขด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานหรือการดูแลครอบครัว ถ้าไม่ตอบสนองต่อความจำเป็นนั้นจะส่งผลร้ายต่อตนเอง หรือบุคคลสำคัญในชีวิตได้ ส่วนความพอใจที่แทรกเข้ามาถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นทางเลือกที่ให้ผลตอบแทนมากกว่า หรือเหนือกว่าที่บุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับสูง ซึ่งสามารถทำให้ล้มเลิกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ เมื่อพอใจพฤติกรรมที่เข้ามาแทรก ขอบเขตของบุคคลที่จะสามารถเอาชนะความพอใจที่แทรกเข้ามานั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของเขาที่จะควบคุมตนเอง (Self – regulating) ดังตัวอย่างของการเกิดความ

พึงพอใจที่แทรกแซงคือ การเลือกอาหารที่มีไขมันสูงมากกว่าอาหารที่มีไขมันต่ำ เพราะรสชาติของอาหาร หรือความพอใจที่จะรับประทาน ทั้งความต้องการและความพึงพอใจที่แทรกแซงนี้จะทำให้เกิดแผนการปฏิบัติพฤติกรรมจากที่ได้ตั้งใจไว้ ปัจจัยความจำเป็น และความพอใจที่แทรกแซงเข้ามาในทันทีทันใด กระทบโดยตรงต่อความเป็นไปได้ที่จะเกิดพฤติกรรมสุขภาพ และมีผลต่อความตั้งใจได้พอประมาณ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health promoting behavior) พฤติกรรมส่งเสริมเป็นจุดสุดท้าย หรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับผลที่เกิดขึ้นจากสุขภาพในทางบวก (Attaining positive health outcomes) ของผู้รับบริการโดยตรง สามารถนำไปใช้ได้ทุกแง่มุมของการดำเนินชีวิตโดยผสมผสานเข้าไปในวิถีการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นผลให้เกิดประสบการณ์ทางด้านสุขภาพในทางบวกไปตลอดช่วงชีวิต

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การที่บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งจากภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ซาโลเนน; และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988: 87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อ หัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 - 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสถานะที่กีดขวางการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์ กับสถานะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

โยชิเดะ; และคนอื่น ๆ (Yoshida and others. 1988: 104 - 108) ได้ศึกษา อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผลการศึกษา พบว่า ความสะดวกและปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการไปออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายใน การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและพบว่า สตรีไม่ออกกำลังกาย เนื่องมาจากมีปัญหาทางสุขภาพและการที่ร่างกายขาดพลังงาน

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996: 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับ ของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของ การเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างใน เรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและ การเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพ แห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตน และแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจน สุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

โจนส์ และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

คอนน์ (Conn. 1998: 180 - 188) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย ขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองใน

การออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

เจฟฟี่; และคนอื่น ๆ (Jaffee; and others. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงาน เป็นผลัด หมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกาย ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

เคอร์เนยาและคนอื่น ๆ (Courneya and others. 2000: 300-308) ได้ศึกษาแรงสนับสนุนทางสังคมกับทฤษฎี Planned Behavior ที่มีต่อการออกกำลังกายของประชาชน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในชุมชนหนึ่งจำนวน 1557 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ผลการศึกษาพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของประชาชนได้

กรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002: 76-84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 147 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามากที่สุดคือการที่มีรูปร่างที่ดี

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่น ๆ (2525: ค - ง) ได้ศึกษา "ความต้องการบริการ ทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลของการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ พบว่า ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมด มากที่สุด

คงศักดิ์ เจริญรักษ์; และคณะ (2528: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล
2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามแข่งขัน ประชาชนชายและหญิงนิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง
3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วิทยุโทรทัศน์
4. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น แต่ครั้งนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมงตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ที่ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

สกล เจริญวงศ์ (2532: 64) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21 - 30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่มีอายุ แตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

เฉลิม สัตยเสวนา (2532: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง "ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน" โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมการกีฬา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน เพื่อให้คำแนะนำบริการด้านวิชาการ ช่วงเวลาที่ต้องการ เป็นวันเสาร์ เวลา 17.00 - 18.30 น. และในการสำรวจแต่ละด้านของนักศึกษาต่างระดับชั้นปีในแต่ละมหาวิทยาลัย พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ในขณะที่นักศึกษาชาย มีความต้องการแตกต่างกันในระหว่างชั้นปี

ถนอมวรรณ อยู่ข้า (2536: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของบุคลากร กรมพลศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
2. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน

มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการและสายงานต่างกัน มีความรู้และเจตคติด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติ กับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

✓ คำรณ ธนาร (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 จำนวน 667 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้ จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง

2. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง

3. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง

4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง

5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

8. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายนต์ กุฎาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจกีฬา ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

ชาคริต เทพรัตน์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาด้านพื้นฐานของ Precede Framework และแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานการณ์เป็นนักกีฬา ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะ ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การรับรู้ประสิทธิภาพผลแห่งตน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเพียงพอ ของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกต สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

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

2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้ออำนวยการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มักยึดถือ

หลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา และมีการจัดการแข่งขันกีฬากายในและกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษ นั้น มักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียนมีความพร้อมมากกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็น นักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน ได้สร้าง แบบสอบถามและเก็บ รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,302 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.42 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t - test และ สถิติ One Way ANOVA และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดย วิธีของเชฟเฟ (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการ เล่นกีฬา อยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้และ การ ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา "การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง" โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และ เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน ในเขต ภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่าง ด้วยการ เล่น กีฬา และการออกกำลังกาย ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และ ยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ทางโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2 วัน / สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหาะ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี มากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมาก ทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความ ต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร ผู้ใช้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธี เชฟเฟ (Scheffe) พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บ และ ยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร
ผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากร
ผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอาชีพ ไม่มีความแตกต่างกัน

ดาร์ณี ลิขิตวรศักดิ์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความ
ปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา
ปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียน และเปรียบเทียบ
พฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ชนิดกีฬา ความรู้เรื่องความ
ปลอดภัยในการกีฬา และความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 -
6 จำนวน 215 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเชื่อด้านสุขภาพ ชนิดกีฬา และเพศ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม
ความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนได้ร้อยละ 21.03 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับชนิดกีฬา เพศกับความรู้เรื่องความ
ปลอดภัยในการกีฬา เพศกับความเชื่อด้านสุขภาพ รวมทั้งไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างชนิดกีฬา
ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการกีฬา และความเชื่อด้านสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมความ
ปลอดภัยในการกีฬา
3. นักเรียนชายมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาสูงกว่านักเรียนหญิง
4. นักเรียนที่ศึกษากีฬาไม่ปะทะ พฤติกรรมความปลอดภัยสูงกว่านักเรียนที่ศึกษากีฬา
ปะทะ
5. นักเรียนที่มีความเชื่อด้านสุขภาพสูง มีพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาสูงกว่า
นักเรียนที่มีความเชื่อด้านสุขภาพต่ำ

วิลารวรรณ หนองแสง (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมการ เสริมสร้าง
พฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดปราจีนบุรี
ผลการศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความคาดหวัง

ในผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ไชยา อังศุสุนทรกุล (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษานหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิง มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

พัลลภ คำลือ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามี แต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้ แรงงาน ก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือกลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

✓ สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล และสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปกติระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 – 4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และระดับปริญญาตรีปีที่ 1 – 4 ในสถาบันราชภัฏ สังกัด กระทรวงศึกษาธิการ เป็นนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง 250 คน และเป็นนักศึกษานหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คน และระดับปริญญาตรีนักศึกษาชาย 250 คน นักศึกษานหญิง 250 คน รวมนักศึกษาทั้งสิ้น 1,000 คน ผู้วิจัย ได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 924 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.4 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t - test) ค่า "เอฟ" (F - test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Schiff's method)

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษาชายและหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออก กายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและด้านทักษะพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรม

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านพุทธิพิสัย

3. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย, จิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกันในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย, จิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธวัชชัย แสงชมพู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพ ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่าง นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารการจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ผลการวิจัย วิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง ในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการ จัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุก ด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปี ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและ ความ ต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้น ที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

นุสรุา ปภังกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรม การออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิก ด้าน กีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 - 24 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของศูนย์ เยาวชนและเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0

ธนิดา ทองมี (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและ

ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก
2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
3. ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี
4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
5. ปัจจัยเชื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
6. ปัจจัยนำด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี
7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
8. ปัจจัยเชื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

✓ ประคัตติ สันติภาพ. (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 638 คน เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่างธันวาคม 2546 ถึง กุมภาพันธ์ 2547

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49 มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8 สายการเรียนพลศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่น ๆ ผู้มี

ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ต่ำมาก (3.50 – 4.00) มีการออกกำลังกายเพียงพอที่สุทธน้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างมีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติ การรับรู้สมรรถนะตนเอง ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สายการเรียนรู้ เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนโรคประจำตัว ภูมิแพ้ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ความเพียงพอในการใช้จ่าย ฐานะ เศรษฐกิจของครอบครัว ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ใน พฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง ทัศนคติ การรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง

ข้อเสนอแนะ : สถาบันควรเพิ่มสถานที่ ความสะดวกในการออกกำลังกายและจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย การเพิ่มทัศนคติที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหญิงได้ปฏิบัติในเวลาว่าง จากการเรียน

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546: 73-83) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่าอายุ จำนวนการ อยู่เฝ้าไข้ ประสบการณ์การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของ พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวนการอยู่เฝ้าไข้ และจำนวนการอยู่เวรคืนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาค ตะวันออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชีวัน ศิริรักษ์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวง สาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 346 คน ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรค

ของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล ข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก และนักศึกษาพยาบาล มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล ข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✓ นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย เพียง 1 ใน 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเท่านั้น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษาได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายว่าช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและบุคลิกภาพดีขึ้น การรับรู้ว่าสภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยต่อการออกกำลังกาย ความซีจี้และความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

กัณหา สีมพล. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และคูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และคูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – stage Sampling technique) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิเขต 1 จำนวน 1,312 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย spss / pc + program หาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักเรียน ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 63.6 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 4.6 ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬาร้อยละ 9.0 และไม่มีเพื่อนร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่บริเวณบ้าน / ใกล้บ้านมากที่สุดร้อยละ 72.5 รองลงมาคือสนามกีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬาร้อยละ 15.5 ตามลำดับ ด้วยเหตุผลคือสะดวกในการเดินทางร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัยร้อยละ 50.4 และประหยัดร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือช่วง 17.00 – 19.00 น. มากที่สุดร้อยละ 53.3 รองลงมาคือช่วงเวลา 15.00 – 17.00 น. ร้อยละ 29.5 และช่วงเวลา 6.00 -- 8.00 น. ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือเดินเพื่อสุขภาพและกายบริหารตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬาได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ (ร้อยละ 99.0, 86.0, 52.6 ตามลำดับ)

นักเรียนคูกีฬาเป็นประจำร้อยละ 94.7 ส่วนใหญ่ดูจากโทรทัศน์มากที่สุดร้อยละ 83.8 รองลงมาคือดูในสนามกีฬาร้อยละ 39.3

บัญชา ชลาภิรมย์ (2547: 43-55) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของบุคลากรสายสนับสนุนและช่วยเหลือวิชาการ สังกัดกลุ่มงานหลัก สำนักงานมหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรใช้เวลาว่างเล่นกีฬา/ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 54.25 ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์และพักผ่อนมีจำนวนใกล้เคียงกันร้อยละ 66.55 และร้อยละ 60.04
2. บุคลากรมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ 86.98 และเห็นว่าประโยชน์ที่ได้รับในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นร้อยละ 86.98
3. บุคลากรชอบออกกำลังกายในเวลาหลังเลิกงาน ร้อยละ 86.98 และสถานที่ที่บุคลากรไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำได้แก่ บริเวณบ้าน/ใกล้บ้าน ร้อยละ 49.73 โดยมีเหตุผลคือสะดวก ร้อยละ 83.54
4. บุคลากรมีเหตุผลที่ไม่ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 45.21

ปริญญารณ โกมุท (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุพบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41 - 50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21 - 30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้น้อย
2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
 - 2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - 2.3 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.4 การหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 11,797 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 900 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามานะ และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการคำนวณจากสูตรของยามานะ (Yamane, 1970: 580-581) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	จำนวนประชากร
	e	แทน	ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ .05

ผลปรากฏว่า จากประชากร จำนวน 11,797 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลศึกษาจากนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 900 คน

2. แบ่งนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกเป็นคณะจำนวน 13 คณะ และคำนวณหาขนาดของตัวอย่างในแต่ละคณะโดยคิดเป็นสัดส่วนกับขนาดประชากร ตามตาราง 1

3. ทำการเลือกตัวอย่างจากนิสิตแต่ละคณะโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ตามจำนวนตัวอย่างของนิสิตแต่ละคณะ

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและตัวอย่างของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะ

คณะ	จำนวนประชากร	จำนวนตัวอย่าง
คณะมนุษยศาสตร์	1834	140
คณะวิทยาศาสตร์	2129	162
คณะสังคมศาสตร์	1905	145
คณะพลศึกษา	1128	86
คณะศึกษาศาสตร์	613	47
คณะพยาบาลศาสตร์	220	17
คณะแพทยศาสตร์	639	49

ตาราง 1 (ต่อ)

คณะ	จำนวนประชากร	จำนวนตัวอย่าง
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1109	85
คณะศิลปกรรมศาสตร์	1081	82
คณะทันตแพทยศาสตร์	190	14
คณะเภสัชศาสตร์	300	23
คณะสหเวชศาสตร์	195	15
วิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน	454	35
รวม	11,797	900

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 9 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว ลักษณะการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมข้อความในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามการปฏิบัติจริง ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices) 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 9 แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นคำถามให้เลือกตอบตามจริง ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับคือ ได้รับเป็นประจำ ได้รับบางครั้ง และไม่เคยได้รับ จำนวน 3 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	2	0
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0	2

การแปลความหมายคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม	
1.34 – 2.00	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี
0.67 – 1.33	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง
0.00 – 0.66	หมายถึง	พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับควรปรับปรุง

2. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก	ให้	1	คะแนน
ตอบผิด	ให้	0	คะแนน

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับความรู้	
ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป	หมายถึง	คะแนนความรู้ระดับดี
ร้อยละ 50.00 – 9.99	หมายถึง	คะแนนความรู้ระดับปานกลาง
ร้อยละ 0.00 – 49.99	หมายถึง	คะแนนความรู้ระดับควรปรับปรุง

3. แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การแปลความหมายคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้ประโยชน์
3.67 – 5.00	หมายถึง การรับรู้ประโยชน์ระดับสูง
2.34 – 3.66	หมายถึง การรับรู้ประโยชน์ระดับปานกลาง
0.00 – 2.33	หมายถึง การรับรู้ประโยชน์ระดับต่ำ

4. แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้อุปสรรค
3.67 – 5.00	หมายถึง การรับรู้อุปสรรคระดับสูง
2.34 – 3.66	หมายถึง การรับรู้อุปสรรคระดับปานกลาง
0.00 – 2.33	หมายถึง การรับรู้อุปสรรคระดับต่ำ

5. แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การแปลความหมายคะแนนการรับรู้ภาวะสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ
3.67 – 5.00	หมายถึง การรับรู้ภาวะสุขภาพระดับสูง
2.34 – 3.66	หมายถึง การรับรู้ภาวะสุขภาพระดับปานกลาง
0.00 – 2.33	หมายถึง การรับรู้ภาวะสุขภาพระดับต่ำ

6. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การแปลความหมายคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตน	
3.67 – 5.00	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับสูง
2.34 – 3.66	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับปานกลาง
0.00 – 2.33	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถแห่งตนระดับต่ำ

7. แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การแปลความหมายคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม	
3.67 – 5.00	หมายถึง	แรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง
2.34 – 3.66	หมายถึง	แรงสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง
0.00 – 2.33	หมายถึง	แรงสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ

8. แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นข้อความที่แสดงความถี่ของข่าวสารที่ได้รับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ได้รับเป็นประจำ	2
ได้รับบางครั้ง	1
ไม่เคยได้รับ	0

การแปลความหมายคะแนนการได้รับข้อมูลข่าวสาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการได้รับข้อมูลข่าวสาร
1.34 – 2.00	หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารระดับสูง
0.67 – 1.33	หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารระดับปานกลาง
0.00 – 0.66	หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารระดับต่ำ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมทั้งแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพศเฮอร์
2. ศึกษาหลักเกณฑ์ วิธีการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถาม จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถาม ตามหลักเกณฑ์ให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา แบบสอบถาม และแบบทดสอบที่มีลักษณะสอดคล้องกับเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางและปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
4. นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา
5. นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

1.1 นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาเป็นรายข้อว่า แต่ละข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม โดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543: 117)

+ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการหรือไม่

- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

นำผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ในแต่ละข้อมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามโดยใช้สูตร IC โดยเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป เป็นข้อคำถามที่นำไปใช้

1.2 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขใหม่

1.3 นำแบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

2. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

2.1 หาความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยหาความยากง่ายเป็นรายข้อ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543: 136) เลือกข้อคำถามที่มีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.2 – 0.8 พบว่าแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.68 – 0.79

2.2 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ ไบซีเรียล (Point biserial correlation) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item to total correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์, 2539: 119) แล้วเลือก

ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป พบว่าแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20 – 0.46

2.3 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้สูตร KR20 ของ (Kuder-Richardson) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์, 2539: 121) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.60

3. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน แบบสอบถามแรงสนับสนุนทาง และแบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร มาหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

3.1 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับที่ไม่รวมคะแนนข้อนั้น (Corrected item to total correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์, 2539: 117) แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป พบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.44 – 0.75 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.34 – 0.74 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.55 – 0.71 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20 – 0.65 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.57 – 0.79 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทาง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.31 – 0.66 และแบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.53 – 0.63

3.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีของครอนบาค (Cronbach) ใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543: 125-126) พบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทาง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77 และแบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ช่วยวิจัย จำนวน 10 คน จากนั้นทำการอบรมผู้ช่วยวิจัยเกี่ยวกับรายละเอียดของเครื่องมือวิจัย รวมทั้งเทคนิคการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยจัดแบ่งเครื่องมือวิจัยให้กับผู้ช่วยวิจัยไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์

การจัดกระทำ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ 3
6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความ

แปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ในการนี้ที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

7. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่าง ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้ลึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 – 10

8. วิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 11

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระในรูปแบบคะแนนดิบ
Beta	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน
SE(b)	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย
R ²	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (Coefficient of determination)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ 3

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ในการนี้ที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ตอนที่ 6 วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่าง ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 – 10

ตอนที่ 7 วิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 11

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว

ปัจจัยส่วนบุคคล	n	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	299	33.20
หญิง	601	66.80
รวม	900	100.00
2. คณะที่ศึกษา		
คณะมนุษยศาสตร์	140	15.60
คณะวิทยาศาสตร์	162	18.00
คณะสังคมศาสตร์	145	16.10
คณะพลศึกษา	86	9.60
คณะศึกษาศาสตร์	47	5.20
คณะพยาบาลศาสตร์	17	1.90
คณะแพทยศาสตร์	49	5.40
คณะวิศวกรรมศาสตร์	85	9.40
คณะศิลปกรรมศาสตร์	82	9.10
คณะทันตแพทยศาสตร์	14	1.60
คณะเภสัชศาสตร์	23	2.60
คณะสหเวชศาสตร์	15	1.70
วิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน	35	3.90
รวม	900	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	n	ร้อยละ
3. สถานที่ศึกษา		
ประสานมิตร	682	75.80
องค์กรักษ์	218	24.20
รวม	900	100.00
4. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ไม่ได้ศึกษา	7	0.80
ประถมศึกษา	164	18.30
มัธยมศึกษา	165	18.40
อนุปริญญา	87	9.60
ปริญญาตรี	400	44.60
สูงกว่าปริญญาตรี	60	6.70
อื่นๆ	14	1.60
รวม	897	100.00
5. การมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	754	83.80
มี	146	16.20
รวม	900	100.00

ตาราง 2 พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 900 คน จำแนกตามตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลได้ดังนี้

เพศ พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.80 และ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.20

คณะที่ศึกษา พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 18.00 รองลงมาได้แก่ คณะสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 16.10 และ คณะมนุษยศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 15.60

สถานที่ศึกษา พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาที่ประสานมิตร คิดเป็นร้อยละ 75.80 และ ศึกษาที่องครักษ์ คิดเป็นร้อยละ 24.20

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 44.60 รองลงมาได้แก่ มัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 18.40 และ ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 18.30

การมีโรคประจำตัว พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 83.80 และ มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 16.20

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต	1.29	0.49	ปานกลาง

ตาราง 3 พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 1.29 ($S = 0.49$) โดยพบว่านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำแนกตาม
พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	n	ร้อยละ
1. การออกกำลังกาย		
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	278	30.90
ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ	489	54.30
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	133	14.80
รวม	900	100.00
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
1 วัน	109	12.10
2 วัน	178	19.80
3 วัน	180	20.00
4 วัน	41	4.60
5 วัน	84	9.30
มากกว่า 5 วัน	29	3.20
รวม	621	100.00
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	130	21.30
30 นาที – 1 ชั่วโมง	401	65.70
มากกว่า 1 ชั่วโมง	79	13.00
รวม	610	100.00

ตาราง 4 พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 54.30 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 14.80 และพบร้อยละ 30.90 ไม่ได้ออกกำลังกายเลย

จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 รองลงมาออกกำลังกาย 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 19.80 และ ออกกำลังกาย 1 วัน คิดเป็นร้อยละ

12.10 โดยระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ใช้เวลา 30 นาที – 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 65.70 รองลงมาใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 21.30

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และ ความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม	$\bar{X}$	S	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	85.33	21.65	ดี
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.18	0.60	สูง
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.62	0.80	ปานกลาง
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.38	0.55	ปานกลาง
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	3.59	0.73	ปานกลาง
แรงสนับสนุนทางสังคม	3.64	0.57	ปานกลาง
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	1.46	0.47	สูง

ตาราง 5 พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง มีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และมีการได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ 3

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ และ สถานที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S	t	p
1. เพศ					
ชาย	299	1.39	0.45	4.48 *	.000
หญิง	601	1.24	0.51		
2. สถานที่ศึกษา					
ประสานมิตร	682	1.26	0.50	3.95 *	.000
องครักษ์	218	1.41	0.47		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่า นิสิตเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 1.39 ($S=0.45$) และ นิสิตเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.24 ($S=0.51$) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

นิสิตที่ศึกษาที่ประสานมิตรมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 1.26 ($S=0.50$) และ นิสิตที่ศึกษาที่องครักษ์มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 ($S=0.47$) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า นิสิตที่มีสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ศึกษาที่องครักษ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตที่ศึกษาที่ประสานมิตร สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ในการนี้ที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเซฟเฟ (Scheffe's method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา

คณะที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
คณะมนุษยศาสตร์	140	1.19	0.48
คณะวิทยาศาสตร์	162	1.21	0.46
คณะสังคมศาสตร์	145	1.17	0.55
คณะพลศึกษา	86	1.63	0.36
คณะศึกษาศาสตร์	47	1.35	0.52
คณะพยาบาลศาสตร์	17	1.44	0.36
คณะแพทยศาสตร์	49	1.16	0.58
คณะวิศวกรรมศาสตร์	85	1.33	0.46
คณะศิลปกรรมศาสตร์	82	1.34	0.48
คณะทันตแพทยศาสตร์	14	1.44	0.46
คณะเภสัชศาสตร์	23	1.33	0.44
คณะสหเวชศาสตร์	15	1.42	0.35
วิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน	35	1.43	0.41

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาได้แก่ นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ นิสิตคณะทันตแพทยศาสตร์ นิสิตวิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน นิสิตคณะสหเวชศาสตร์ และนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ตามลำดับ โดยพบว่า นิสิตคณะแพทยศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด

ตาราง 8 การทดสอบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามคณะที่ศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	12	17.19	1.43	6.23 *	.000
ภายในกลุ่ม	887	203.89	0.23		
รวม	899	221.08			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) พบว่านิสิตคณะพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และแพทยศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับผู้อื่นๆ นั้นไม่พบความแตกต่าง

ตอนที่ 6 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่าง ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 – 10

ตาราง 9 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และ ความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม	n	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	900	0.02	.251
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	900	0.15 *	.000
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	900	-0.27 *	.000
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	900	0.17 *	.000
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	900	0.44 *	.000
แรงสนับสนุนทางสังคม	900	0.28 *	.000
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	900	0.18 *	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 และ 7-10

นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบ กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

แต่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้นพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

ตอนที่ 7 วิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 11

ตาราง 10 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปรที่เข้าสมการตามลำดับ	สัมประสิทธิ์การถดถอย		Bata	R^2	R^2_{Change}	t	p
	b	SE(b)					
ค่าคงที่	0.44	0.15	-	-	-	2.94 *	.003
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	0.24	0.02	0.35	0.197	0.197	9.75 *	.000
เพศ	0.14	0.03	0.13	0.210	0.013	4.40 *	.000
การได้รับข้อมูลข่าวสาร	0.11	0.03	0.11	0.224	0.014	3.53 *	.000
แรงสนับสนุนทางสังคม	0.06	0.03	0.08	0.229	0.005	2.21 *	.028
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	-0.04	0.02	-0.07	0.234	0.005	2.21 *	.028
$R^2 = 0.234$ $R^2_{\text{Adjust}} = 0.229$ $F = 54.48 *$ $p = .000$							

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 ($R^2 = 0.234$) ซึ่งสอดคล้องกันสมมติฐาน

ข้อที่ 11 ที่ว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ผลการถดถอย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับแรกได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 19.70 ($R^2 = 0.197$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.24 หมายความว่า ถ้านิสิตมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 0.24 คะแนน ($b = 0.24$)

ขั้นที่ 2 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สองได้แก่ เพศ ซึ่งสามารถร่วมกับตัวแปรที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ อธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 21.00 ($R^2 = 0.210$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.14 หมายความว่า นิสิตเพศชายจะมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง 0.14 คะแนน ($b = 0.14$)

ขั้นที่ 3 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สามได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร ซึ่งสามารถร่วมกับตัวแปรที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ อธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 22.40 ($R^2 = 0.224$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.11 หมายความว่า ถ้านิสิตมีคะแนนการได้รับข้อมูลข่าวสารเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 0.11 คะแนน ($b = 0.11$)

ขั้นที่ 4 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สี่ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสามารถร่วมกับตัวแปรที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ อธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 22.90 ($R^2 = 0.229$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.06 หมายความว่า ถ้านิสิตมีคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 0.06 คะแนน ($b = 0.06$)

ขั้นที่ 5 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ห้าได้แก่ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถร่วมกับตัวแปรที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ อธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 ($R^2 = 0.234$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ -0.04 หมายความว่า ถ้านิสิตมีคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง -0.04 คะแนน ($b = -0.04$)

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา และ สถานที่ศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้ลึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ ทางลบ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9. แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
10. การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
11. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 900 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามาเน่ (Yamane, 1970: 580-581) และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 9 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว ลักษณะการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมข้อความในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามการปฏิบัติจริง ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices) 4 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความคิดเห็น ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 9 แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร เป็นคำถามให้เลือกตอบตามจริง ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับคือ ได้รับเป็นประจำ ได้รับบางครั้ง และไม่เคยได้รับ จำนวน 3 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการมีโรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรมของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ 3

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ในการนี้ที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

6. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่าง ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 – 10

7. วิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 11

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.80 ศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 18.00 ศึกษาที่ประสานมิตร คิดเป็นร้อยละ 75.80

2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 54.30 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3 วัน ต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.00 และส่วนใหญ่ใช้เวลา 30 นาที – 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 65.70

3. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับสูง มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง มีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และมีการได้รับข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับสูง

4. ผลการทดสอบสมมติฐาน

4.1 นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.5 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.6 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.7 การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.8 การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.9 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.10 การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.11 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 54.30 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตในระดับปริญญาตรีนั้นจะต้องให้ความสนใจกับการศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะการได้รับผลการศึกษาที่ดีก็จะส่งผลต่อโอกาสในการได้งานทำในอนาคตด้วย ดังนั้นจึงทำให้นิสิตไม่มีเวลาสำหรับออกกำลังกาย ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของบัญชา ชลาภิรมย์ (2547: 43-55) ที่ทำการศึกษพบว่าบุคลากรมีเหตุผลที่ไม่ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือไม่มีเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของ นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายมีจำนวนน้อย พบเพียง 1 ใน 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเท่านั้น สอดคล้องกับ ทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 111) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ สอดคล้องกับสุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2546: 137-144) ที่พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ

1-2 ครั้ง สอดคล้องกับปนัดดา จูณา (2544 : บทคัดย่อ) ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้

2. เพศ

นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศชายจะต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วน สมกับเป็นชายชาติตรี จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง ดังนั้นจึงทำให้นิสิตเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาชายจะมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะผู้ชายชอบเล่นกีฬามากกว่า ประกอบกับการมีนิสัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มักหากิจกรรมทำเสมอเมื่อมีเวลาว่าง สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลรัตน์ แสงวณิช (2542: บทคัดย่อ) พบว่านักศึกษาชายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่นักศึกษาหญิงจะออกกำลังกายประมาณ 20 นาที

3. คณะที่ศึกษา

นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) พบว่านิสิตคณะพลศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และแพทยศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากลักษณะธรรมชาติของสาขาวิชาพลศึกษาที่จะมุ่งเน้นทางด้านการกีฬาทั้งทางด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตสาขาวิชาพลศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีทั้งความรู้และความสามารถทางด้านการกีฬา สามารถเป็นผู้นำทางการกีฬาและการออกกำลังกายได้ รวมทั้งนิสิตที่เลือกเรียนที่คณะพลศึกษาจะมีความรู้ลึกซึ้งชอบในด้านการกีฬาและการออกกำลังกายอยู่แล้ว ดังนั้นจึงทำให้นิสิตคณะพลศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และแพทยศาสตร์ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ

ออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาที่เรียนในคณะต่างกันมีการออกกำลังกายแตกต่างกัน

4. สถานที่ศึกษา

นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ศึกษาที่องค์กรักจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตที่ศึกษาที่ประสานมิตร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่ของวิทยาเขตองค์กรักจะมีพื้นที่มาก ไม่มีความแออัดเหมือนกับที่ประสานมิตรที่มีสนามจำกัด นอกจากนั้นนิสิตที่ศึกษาที่วิทยาเขตองค์กรักจะส่วนใหญ่จะพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ดังนั้นหลังจากเลิกเรียนในเวลาเย็นนิสิตจะมีเวลาว่าง เพราะไม่ต้องเร่งรีบกลับบ้าน ต่างจากนิสิตที่ศึกษาที่ประสานมิตรซึ่งจะต้องรีบกลับบ้าน เพราะไม่เช่นนั้นอาจกลับบ้านค่ำ เพราะปัญหารถติด ดังนั้นนิสิตที่ศึกษาที่วิทยาเขตองค์กรักจะมีการชักชวนกันมาออกกำลังกายหลังเลิกเรียน โดยในช่วงเย็นนั้นจะมีการจัดผู้นำในการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก เป็นต้น นอกจากการที่ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่องค์กรักในช่วงเย็นจะพบว่านิสิตเป็นจำนวนมากมาออกกำลังกาย เช่น วิ่ง แอโรบิก ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สรลรัตน์ พลอินทร์ (2543: 44-45) ที่พบว่าสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล และ สอดคล้องกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาศักยภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่าที่พักมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัย เนื่องจากอยู่ใกล้กับหอพักนักศึกษาทำให้ได้รับความสะดวก

5. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อภิปรายได้ว่า ถึงแม้การวิจัยนี้จะพบว่านิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีก็ตาม แต่ความรู้เพียงอย่างเดียวอาจจะยังไม่เพียงพอให้บุคคลแสดงพฤติกรรมได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของตัวนิสิตเองในหลายประการเช่น การไม่มีเวลาว่าง ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การต้องให้ความสนใจกับการศึกษาเป็นอย่างมาก เป็นต้น

สอดคล้องกันกรีนและเกรเทอร์ (Green & Greuter. 1991 : 155) ที่ว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป สอดคล้องกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของปนัดดา จูเภา (2544 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของกนกกลดา อัมมยงค์ (2548: 95-96) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

6. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น (Pender . 1996: 67-73) สอดคล้องกับการศึกษาของบราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย สอดคล้องกับการศึกษาของ กรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002: 76-84) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 87) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 114) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังเกตพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้ประโยชน์ต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรพรณตริศักดิ์ศรี (2548: 128) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร

7. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้

เนื่องจาก การรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือ เป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ดังนั้นการรับรู้อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ให้คุณคนปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมน้อย และมีการรับรู้อุปสรรคมาก พฤติกรรมก็อาจเกิดขึ้นยาก แต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมมาก และมีการรับรู้อุปสรรคน้อย ก็จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Pender . 1996: 67-73) สอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002: 76-84) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 88) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 115) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้อุปสรรคต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548: 129) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับการศึกษาของปริญญภรณ์ โกมุต (2548: 74) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรพยาบาล

8. การรับรู้ภาวะสุขภาพ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความจริงจังของการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพดี ก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 116) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของกนกกลดา อัมยงค์ (2548 : 97-98) ที่พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

9. การรับรู้ความสามารถแห่งตน

การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนเป็นการรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จเพียงใด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรม หรือการปฏิบัติพฤติกรรม ความรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมมีมากเท่าใด การรับรู้ความสามารถของตนก็จะมีมากเท่านั้น ดังนั้นการรับรู้ความสามารถแห่งตนจึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender . 1996: 67-73) สอดคล้องกับการศึกษาของ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546: 79) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐภรณ์ ผลึกเพชร (2547: 94) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ สดุดี ภูห่องไสย (2541: 144) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

10. แรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ (Pender . 1996: 67-73) สอดคล้องกับการศึกษาของ เคอร์เนียและคนอื่นๆ (Courneya and others. 2000:300-308) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจะสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของบุคคลได้ สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 119) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: 89) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของกนกกลดา อัมยงค์ (2548 : 98) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ

11. การได้รับข้อมูลข่าวสาร

การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันนิสิตสามารถค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้หลายช่องทาง ซึ่งความรู้ที่นิสิตได้รับนั้นนอกจากจะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้นิสิตเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมทั้งมองเห็นผลกระทบหรือผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงทำให้การได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต สอดคล้องกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่าการได้รับข่าวสารประชาสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 119) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังเกตพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลรัตน์ แสงวณิช (2542: บทคัดย่อ) ที่พบว่าการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

12. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวัน คำบรรลือ (2546: 120) ที่ว่าการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคล และการรับรู้ภาวะสุขภาพสามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษานี้พบว่านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้นิสิตเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนั้นควรจัดให้มีผู้นำด้านการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก หรือ โยคะ เป็นต้น
2. ในการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังนั้นกิจกรรมการรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายที่จัดให้แก่ นิสิตจะต้องเน้นถึงประโยชน์ที่นิสิตจะได้รับ และรวมทั้งเป็นกิจกรรมที่นิสิตง่ายต่อการเข้าร่วมกิจกรรมได้
3. ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อการออกกำลังกายทั้งด้านของสนามและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาเน้นเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายที่นิสิตปฏิบัติเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาถึงกิจกรรมการออกกำลังกายที่นิสิตต้องการด้วย เพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแก่นิสิต
2. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร คณาจารย์ และผู้บริหารของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกลดา อัมยงค์ . (2548) . ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ
วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล . ปรินูญานิพนธ์ วท.ม.
(สุขศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
กระทรวงสาธารณสุข. (2544) . การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต . กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์ .
กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ . (2545) . การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-
2543 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
กัณณ์ ปัญญ. (2548). การดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2549, จาก http://www.edu.cmu.ac.th/~karrun/index.php?option=com_content&task=view&id=58&Itemid=38
การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549).
กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
กัณหา สีมาพล. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ . วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา).
ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. หน้า 31 - 32.
แก้วปวงคำ วงไชย. (2543). โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เดลฟี.
คงศักดิ์ เจริญรักษ์; และคณะ. (2528). การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนใน
กรุงเทพมหานคร ในบทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬา และหน่วยงานต่าง ๆ
ในการส่งเสริมและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษา
และสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
คำรณ ธนาธร. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- จรวยพร ธรณินทร์. (2530, กรกฎาคม). กีฬาสุขภาพ. ใกล้เคียง. 11(7): 51 – 52.
- _____. (2534). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.
- _____. (2538). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ดันฮ็อ แกรมมี.
- จรินทร์ ธาณิรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จัญญ มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจก ธนะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท
แปลน พับลิชชิง จำกัด.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). ความต้องการกิจกรรมกีฬามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาคริต เทพรัดน์. (2540). ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไชยา อังศุสกนถมุล. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐภรณ์ ผลึกเพชร. (2547). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดพัทลุง*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดารณี ลิขิตวรศักดิ์. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2536). *แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544, มกราคม-ธันวาคม). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 27: 25 - 33.
- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไทยรัฐ. (2549). *หัวใจ-เส้นเลือดสมองแตกกว่าชีวิตคน กทม.สูงสุด. สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2549*, จาก <http://www.thaihealth.or.th/news.php?id=592>
- ทิวาวัน คำบรรลือ. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข*. ปรินูญานิพนธ์วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนิดา ทองมี. (2546). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ธวัชชัย แสงชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นที รักษาพลเมือง; และ วิชัย วนวงศ์วรรณ. (2530). *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต" *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12(1) : 65-71.
- นุสรุา ปภังกรกิจ. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการทางการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บัญชา ชลาภิรมย์. (2547). "พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของบุคลากรสายสนับสนุนและช่วยเหลือวิชาการ สังกัดกลุ่มงานหลัก สำนักงานมหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. 5(1): 43-55.
- บุญเกื้อ วัชรเสถียร. (2543). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 424 111 Principles Biology*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2549, จาก <http://pirun.ku.ac.th/~fscibv/behavior.pdf>
- ปนัดดา จูณา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป จินนี. (2540). *เอกสารการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). *การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย.
Health Today Thailand. 3(3): 80 - 83.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2546). พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษา
 ปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ
 อาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสตรี). เชียงใหม่:
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
 ทางกายภาพ โรงพยาบาลกระบังเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
 (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
 ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบรณีย์ไทย. (2549). การออกกำลังกายดีต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างไร. สืบค้นเมื่อ
 15 สิงหาคม 2549, จาก <http://www.thailandpost.co.th/news-article.asp?cid=166>
- พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี . (2548) . ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบัน
 เทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) . กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีวัฒน์ . (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ . พิมพ์ครั้งที่ 8 .
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ .
- พลศึกษา, คณะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2541). เอกสารประกอบการเรียนวิชาการสร้าง
 เสริมคุณภาพชีวิต พล 101. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรี
 นครินทรวิโรฒ.
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ.
 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- พินิต วัชรวิทย์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี*. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2529). *การสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลชุมชน). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วิไลรัตน์ แสงวนิช. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวิไล จันทราภา. (2536). *มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. ใน เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525, ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4): 56 - 64.
- _____. (2527). *หลักการและวิธีสอนพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิไลรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร อากัปกรณ์. (2546). *สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย : จากนโยบายสู่การปฏิบัติ*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2549, จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/263/2604.html>
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527). *ข้อเสนอแนะออกกำลังกาย*. วารสารกีฬา. หน้า 32.
- วิลาวรรณ หนองแสง. (2543, ตุลาคม-พฤศจิกายน). *โปรแกรมการสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปราจีนบุรี*. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2): 46 - 57.

- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2533). *การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*.
กรุงเทพฯ: กรมอนามัย.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*.
กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สดุดี ภูห่องไสย. (2541). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยครอบครัว).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สายนต์ ภูภาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายนท์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2549). *ออกกำลังกายได้อะไร มากกว่าที่คุณคิด*. สืบค้นเมื่อ 6 กันยายน 2549, จาก <http://www.bss.osrd.go.th/health/exercise-benefit.php>
- สิรภัทร โสติดิยาภัย. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์พยาบาลในภาคใต้*. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา.
- สิวานี เต็ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ :
สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุทธิ ดำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ
8 มีนาคม 2548, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>
- สุปรียา ตันสกุล. (2544). *กระบวนการเรียนรู้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 19
สิงหาคม 2549, จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/244/24404.html>
- สุพัชรา ชิมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคด้านซ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.
- สุพิตร สมาหิต. (2525, ธันวาคม). *เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี*. *วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ*. 8: 173.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ จันทน์เอม. (2529). *จิตวิทยาสังคม (ศึกษา 322) ตรงตามหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต
ของสภาการฝึกหัดครู*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สุริย์ พันธุ์รักษ์. (2546). "การศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏหมู่บ้าน
จอมบึงปีการศึกษา 2545". *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*. 6 : 137-144.
- สรวิรัตน์ พลอินทร์. (2543). "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม
ของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย". *วารสารเพื่อนสุขภาพ*. 12 (2) : 44-45.
- สุวิกร กระแจะจันทร์. (2544). *การศึกษพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ
นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2521). *การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ*. *วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ*. หน้า 27.

- อดิศักดิ์ กรีเทพ. (2543). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทัศนคติต่อการออกกำลังกายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑาในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา) .ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัฐชู. (2520). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ นันทนาการ*. 2: 190.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bloom, Benjamin S. (1964). *Taxonomy of Education Objective: the classification of education goals* Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David McKay
- Brown, SA. (2005) . "Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity" . *American Journal of Health Behavior* . 29 (2) : 107-116.
- Conn V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*. 47: 180 - 188.
- Courneya KS, and others. (2000) . "Social Support and the Theory of Planned Behavior in the Exercise Domain . *American Journal of Health Behavior* . 24 (4): 300-308.
- Fox, E.L. (1992). *Sports physiology*. 3rd ed. Dubuque: wm.C.Brown.
- Green, Lawrence W., and Kreuter, Marshall W. (1991). *Health Promotion Planning and Education Approach* . 2nd ed. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Grubbs L. & Carter J. (2002) . "The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates. *Fam Community Health* .25 (2) : 76-84.
- Hildebrand, K.M. (1996, Feburary). Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students. *Dissertation Abstracts International*.
- Jaffee; & et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4): 215 - 218.

- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. 3rd ed. Norwalk-Connecticut: Appleton & Lange.
- Salonen, J.T.; & et al. (1988). Lridutr Yimr Snf Occupational Physical Activity : Risk of Death from Ischenic Heart Discase. *American Journal of Epitdemiology*. 127(1): 87 – 94.
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.
- Yamane, Taro. (1970). *Statistics : An Introductory Analysis* . 2nd ed. New York : Harper and Row.
- Yoshida, K.L.; Allision, K.R.; & Osborn, R.W. (1988). Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among woman. *Canadian journal of Public Health*.

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเรื่อง
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีทั้งหมด 9 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ
- ส่วนที่ 7 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน
- ส่วนที่ 8 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม
- ส่วนที่ 9 แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่านเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิต

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านศึกษาในชั้นปีที่.....คณะ.....สาขาวิชา.....
3. ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซ็นติเมตร
4. ผู้ปกครองของท่านจบการศึกษาสูงสุดในระดับ

☐ 1. ไม่ได้ศึกษา	☐ 2. ประถมศึกษา	☐ 3. มัธยมศึกษา
☐ 4. อนุปริญญา	☐ 5. ปริญญาตรี	☐ 6. สูงกว่าปริญญาตรี
☐ 7. อื่นๆ โปรดระบุ.....		
5. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่

☐ 1. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย (ข้ามไปตอบข้อ 7)
☐ 2. ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ
☐ 3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. กรณีที่ท่านออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายบ่อยครั้ง และนานเพียงใด

6.1 จำนวนวันที่ออกกำลังกาย.....วัน ต่อ สัปดาห์
6.2 การออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยใช้เวลา.....นาที ต่อ ครั้ง
7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ 1. ไม่มี
☐ 2. มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามการปฏิบัติของท่าน

ข้อความ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที			
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย			
3. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกว่ายเหนื่อยและมีเหงื่อออก			
4. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย			
5. ท่านเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวท่าน			
6. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย			
7. ท่านจัดช่วงเวลาออกกำลังกายในแต่ละวัน			
8. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งในขณะที่มีอากาศร้อนจัด			
9. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ			
10. ท่านออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย			

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้องมากที่สุด

1. การปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร

- ☐ 1. ดื่มน้ำในระหว่างออกกำลังกาย ☐ 2. ออกกำลังกายให้มากๆ ร่างกายจะได้แข็งแรง
- ☐ 3. ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนออกกำลังกาย ☐ 4. อบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกาย

2. ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดคือข้อใด

- ☐ 1. ออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด ☐ 2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพของร่างกาย
- ☐ 3. ออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของทุกวัน ☐ 4. ออกกำลังกายตามความต้องการของตนเอง

3. ในแต่ละสัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง

- ☐ 1. จำนวน 1 ครั้ง ☐ 2. จำนวน 2 ครั้ง
- ☐ 3. จำนวน 3 ครั้ง ☐ 4. ไม่มีกำหนดที่แน่นอน

4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ควรออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าไร

- ☐ 1. 5 – 10 นาที ☐ 2. 10 – 15 นาที
- ☐ 3. 20 – 30 นาที ☐ 4. ไม่มีกำหนดที่แน่นอน

5. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ que ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ☐ 1. ออกกำลังกายวันแรกให้มากแล้วค่อยๆ ลดลง ☐ 2. ออกกำลังกายวันแรกให้เบาแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น
- ☐ 3. ออกกำลังกายหนักและเบาสลับกันไปมา ☐ 4. ออกกำลังกายตามความสะดวก

ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น					
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้					
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นการทำงานของปอดได้					
4. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย					
5. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค					
6. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
7. ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ					

ส่วนที่ 5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ ออกกำลังกายอยู่ไกล					
2. ท่านไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง					
3. ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออก กำลังกายได้					
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มี เวลา					
5. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มี อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย					
6. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มี สถานที่ออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านไม่ได้เจ็บป่วยมาเป็นเวลานานแล้ว					
2. ขณะนี้ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองสมบูรณ์ แข็งแรงดี					
3. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของท่านไม่ค่อยแข็งแรง เหมือนเดิม					
4. ท่านรู้สึกว่าไม่ค่อยสบายใจ					
5. ในอนาคตท่านคาดหวังว่าคุณภาพของท่านจะ ดีกว่าในปัจจุบันนี้					
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนอื่น					
7. เมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง ท่านมักเจ็บป่วย ได้ง่าย					
8. ท่านสนใจสุขภาพของตนเอง					
9. ชีวิตของท่านมีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยบ่อย					
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความต้านทานโรคได้ดี					

ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้					
2. ท่านสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับท่าน					
3. ท่านสามารถออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20-30 นาที					
4. ท่านสามารถใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย					
5. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อน					

ส่วนที่ 8 แรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. บุคคลในครอบครัวจะกระตุ้นให้ท่าน ออกกำลังกาย					
2. เพื่อนจะชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย					
3. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่าน สามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้					
4. มหาวิทยาลัยจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ให้แก่ท่านอย่างเพียงพอ					
5. บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้ คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้					
6. เมื่อท่านมีเรื่องวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ บุคคลรอบข้างจะช่วยให้คำปรึกษาแก่ท่านได้					
7. เพื่อน คนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องของท่าน มักคอยดูแลเอาใจใส่สอบถามสุขภาพของท่าน					

ส่วนที่ 9 การได้รับข้อมูลข่าวสาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความถี่ในการได้รับข้อมูลข่าวสารของท่าน

ท่านเคยได้รับความรู้เรื่องสุขภาพเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ข้อความ	ไม่เคย ได้รับ	ได้รับ บางครั้ง	ได้รับ เป็นประจำ
1. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย			
2. ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด			
3. การดูแลสุขภาพทั่วไป			

ภาคผนวก ข

ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย

ตาราง 11 แสดงค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.71	0.38
2	0.76	0.46
3	0.79	0.37
4	0.68	0.43
5	0.74	0.20

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.60

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.67
2	0.73
3	0.73
4	0.75
5	0.75
6	0.68
7	0.67
8	0.44
9	0.55
10	0.59

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

ตาราง 13 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการ
ออกกำลังกาย

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.62
2	0.74
3	0.70
4	0.61
5	0.69
6	0.34
7	0.62

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ตาราง 14 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการ
ออกกำลังกาย

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.65
2	0.55
3	0.71
4	0.62
5	0.70
7	0.70

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

ตาราง 15 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.48
2	0.55
3	0.51
4	0.37
5	0.20
6	0.65
7	0.55
8	0.20
9	0.60
10	0.47

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

ตาราง 16 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถ
แห่งตน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.76
2	0.75
3	0.79
4	0.79
5	0.57

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

ตาราง 17 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.48
2	0.49
3	0.66
4	0.31
5	0.57
6	0.52
7	0.57

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77

ตาราง 18 แสดงค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสาร

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.53
2	0.63
3	0.62

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523	การศึกษามัธยมศึกษา วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2536	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2524	ดำรงตำแหน่งอาจารย์
พ.ศ. 2538	ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์
พ.ศ. 2544-2547	ดำรงตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายแผนและพัฒนา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547-ปัจจุบัน	ดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์วิชาชีพ

- ผู้ตัดสินฟุตบอล สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
- ผู้ตัดสินบาสเกตบอล สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
- ผู้ชี้ขาด/ผู้ตัดสินมวยสากลสมัครเล่น สมาคมมวยสากลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
- ผู้ตัดสินกรีฑา สหพันธ์กรีฑานานาชาติ (ATO/IAAF)
- วิทยากรผู้ตัดสินกรีฑา สหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF TOECS LECTURER)
- ผู้ชี้ขาด/ผู้ตัดสินมวยสากลสมัครเล่น สหพันธ์มวยสากลสมัครเล่นนานาชาติ (AIBA R/J)