

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

- 4 ส.ค. 2549



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2549

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549).พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอก
โรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้าน
เจตคติ และด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบ
สอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
ปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา
นอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง
นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็น
ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด
สอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 , 88.73 , 93.06 และ 84.44 ตามลำดับ
2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา
นอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง
นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็น
ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 76.08 , 77.11 , 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ
3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา
นอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง
นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แสดงความคิด
เห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปานกลาง โดยแสดงความคิด
เห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 , 78.04 , 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

EXERCISE BEHAVIOR OF BUNGKUM NON – FORMAL EDUCATION CENTER STUDENT
IN ACADEMIC YEAR 2005



Present in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
May 2006

Anuluck Kemklad.(2006). *Exercise Behavior of Bungkum Non – Formal Education Center Student in Academic year 2005* Master thesis, M.Ed.(Physical Education). Bangkok : Graduate School , Srinakharinwirot University , Advisor committee : Asst , Prof. Paiboon Srichaisawat , Asst , Prof. Wattana Suthipant.

Study aimed to investigate exercise behavior concerning knowledge , attitude and exercise performance about exercise of Bungkum Non – Formal Education Center Student in Academic year 2005. The subjects of Bungkum Non – Formal Education Center Student in Academic year 2005 with the total of 313 , Through stratified random sampling. The data were analyzed into frequency and percentage.

The results of this research were as follows :

1. Exercise behavior concerning knowledge of Bungkum Non – Formal Education Center Student in Academic year 2005 was good level by in total at the most to 87.33. By male female student in secondary and upper secondary school was good level , that is equivalent to 86.10 , 88.73 , 93.06 and 84.44 percent , respectively.

2. Exercise behavior concerning attitude of Bungkum Non – Formal Education Center Student in Academic year 2005 was good level by in total at the most to 75.76. By male , female student in secondary and upper secondary school was good level , that is equivalent to 76.08 , 77.11 , 70.48 and 76.85 percent , respectively.

3. Exercise behavior concerning attitude of Bungkum Non – Formal Education Center Student in Academic year 2005 was good level by in total at the most to 77.25. By male , female student in secondary and upper secondary school was good and moderate level , that is equivalent to 75.00 , 78.04 , 62.93 and 83.00 percent , respectively.

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน
เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

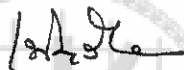
ของ

อนุกฤษณ์ เข้มกลัด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

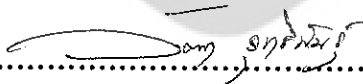
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549



.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



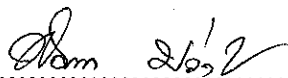
.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ มาวงศ์ธรรม)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผน เจียรระนัย และ อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะการปรับปรุงด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ท่าน ผอ.ประเสริฐ คุปต์จิต พี ๆ และ เพื่อน ๆ ชาว ศบข.บึงกุ่มทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือทุก ๆ ด้าน ขอขอบคุณ น.ส.วิลาสินี บุญเรือง ที่ช่วยแปลบทคัดย่อภาษาอังกฤษให้

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำเนิดชีวิตและโอกาสทางการศึกษา ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้สั่งสอนและวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ พี ๆ น้อง ๆ ในครอบครัว และ เพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจมาโดยตลอดจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

อนุลักษณ์ เข้มกลัด

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
พฤติกรรมด้านความรู้.....	9
พฤติกรรมด้านเจตคติ.....	11
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ.....	14
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	15
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	16
หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	20
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเขตบึงกลุ่ม.....	25
สาระสำคัญของหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน.....	26
ระดับการศึกษาและโครงสร้างหลักสูตร.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
งานวิจัยในประเทศ.....	29
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	35
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	35
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
5. สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	71
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	71
วิธีดำเนินการวิจัย.....	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผล.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	76
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	83
ภาคผนวก ก	84
ภาคผนวก ข	91
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	93

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1. ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการ การศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548.....	40
2. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มโดยรวม.....	41
3. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มเพศชาย.....	43
4. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มเพศหญิง.....	45
5. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	47
6. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	49
7. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มโดยรวม.....	51
8. จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มเพศชาย.....	53

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

9.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่มเพศหญิง.....	55
10.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	57
11.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่มเพศชาย ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	59
12.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่มโดยรวม.....	61
13.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่มเพศชาย.....	63
14.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม การออกกำลังกายเพศหญิง	65
15.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	67
16.	จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	69

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

คนเป็นทรัพยากรซึ่งมีบทบาทและมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาประเทศ การออกกำลังกายจึงเข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้คนมีสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2523 ที่มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า “ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงใช้ มิใช่ให้อยู่นเฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี สม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้โดยมีประสิทธิภาพได้ ” (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2523: 2)

จากแนวคิดตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ทั้งนี้เพราะประเทศจะพัฒนาได้ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับคุณภาพของคนในประเทศนั้น ๆ กลวิธีหรือเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคนก็คือการศึกษา การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างและพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติและคุณธรรมของคน บ้านเมืองใดให้การศึกษาคิดแก่เยาวชนได้อย่างครบถ้วนพอเหมาะกันทุกด้าน สังคมนั้นบ้านเมืองจะมีพลเมืองที่มีคุณภาพ

การพัฒนาเยาวชนของชาติโดยเฉพาะนักเรียนนิสิตนักศึกษาให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษาและสุขภาพควบคู่กันไป เพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง การส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อสภาวะสุขภาพของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ (2538 : 22 -23) กล่าวถึงหลักสำคัญ 4 ประการ ในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย คือ กินเป็นนอนเป็น อยู่เป็น และสังคมเป็น พาแลงค์ (Palank.1991 : 816) กล่าวว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเน้นถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ที่ริเริ่มโดยบุคคลเพื่อการคงไว้หรือเพิ่มระดับความผาสุก (Well-being) การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) และความปรารถนาของบุคคล พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การพักผ่อน การมีโภชนาการที่ดีและเพียงพอ การมีกิจกรรมเพื่อคลายความเครียด เพนเดอร์ (Pender. 1987 : 57 – 60) กล่าวว่า

บุคคลที่กระทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต เป็นผลจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ของบุคคล (Cognitive Perceptual Factor) ปัจจัยร่วม (Modifying Factor) และสิ่งชักนำในการปฏิบัติ (Cue to Action)

แนวความคิดตามทฤษฎีของ บลูม (Bloom) ที่ว่า พฤติกรรมประกอบไปด้วย พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) นั้น นักพฤติกรรมศาสตร์ส่วนมากมีความเชื่อว่า ความรู้เจตคติและการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน และสุชาติ โสมประยูร (2540 : 9) ยังกล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างว่า ไกลชิด แต่ละเอียดอย่างมักจะไม่ว่างขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นไปด้วยทางอ้อม

การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระแกรน และซีโรด ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกัน และรักษาโรคที่เกิดในวัยชรา เช่น อาการเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนรู้สึกเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ข้อต่อต่าง ๆ ทำงานไม่ติดขัด การประสานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับอวัยวะและต่อมต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อแข็งแรงซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนอย่างมาก จากการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาของ ถนนมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ (2544: บทคัดย่อ) เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากร พ . ศ. 2544 ปรากฏว่า ประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ทั่วประเทศมีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณร้อยละ 69.3 มีประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25 เด็กและเยาวชนมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.4 โดยในเด็กอายุ 12-14 ปี เล่นกีฬามาร้อยละ 93.3 และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาร้อยละ 30.7 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญ มี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลาร้อยละ 54.9 และไม่สนใจร้อยละ 12.8 และพบว่า วัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 20 – 59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดร้อยละ 60.6 – 66.8

สำนักบริหารงานการศึกษาออกโรงเรียนเป็นหน่วยงานที่จัดการศึกษา เพื่อให้บริการแก่ประชาชนผู้ด้อยโอกาสหรือพลาดโอกาส ที่จะได้อีกโอกาสในการศึกษา และผู้ที่ต้องการเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์แก่ชีวิต อันจะเป็นกำลังของชาติในการที่จะพัฒนาประเทศในโอกาสต่อไป ซึ่งมีการจัดการศึกษา 3 ระดับ คือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย การเรียนในศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพในโรงงาน

อุตสาหกรรม ดังนั้นนักศึกษาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียด และมีความวิตกกังวลต่าง ๆ อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับร่างกายต้องเคร่งเครียดอยู่กับการหน้าที่การงานจนได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายน้อย ทำให้ร่างกายอ่อนแอลงและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ซึ่งมีผลให้การทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร อันเป็นผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจ และครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นจึงมีความต้องการที่จะพยายามหาเวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้จาก สนามกีฬาหรือสวนสาธารณะต่าง ๆ และสนามกีฬาจะมีประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งสังคมทั่วไปกำลังปลูกฝังความคิด ความรู้สึก ความรัก ความชอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย เพราะการออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของประชากรทุกเพศทุกวัย เพราะชีวิตใหม่ทำให้คนขาดการเคลื่อนไหว จึงต้องชดเชยด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้ชีวิตสมดุล ดังเช่น เสนอ อินทรสุขศรี (2521: 27) ได้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า “เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจเกิดจากการปฏิบัติและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริงอยู่เงินอาจซื้อและใช้เพื่อรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพดีได้เลย”

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสำคัญที่คนไทยส่วนใหญ่ยังละเลย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม เพื่อนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย อันจะส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงการแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม และจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมผู้สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวนทั้งสิ้น 1,681 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 890 คน เพศหญิง 791 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 166 คน เพศหญิง 147 คน โดยใช้ตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie And Morgan)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 ระดับการศึกษา

2.1.1 มัธยมศึกษาตอนต้น

2.1.2 มัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรม** หมายถึง การกระทำทุกอย่างทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจะกลายเป็นนิสัยติดตัวไปได้ โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน

2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพและสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออกกำลังกายนั้น ๆ

3. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

ซึ่งแสดงออกในเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อมแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ หมายถึง การแสดงออกมาทางด้านการจำได้และระลึกได้ มีความเข้าใจ และการนำความรู้ไปใช้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

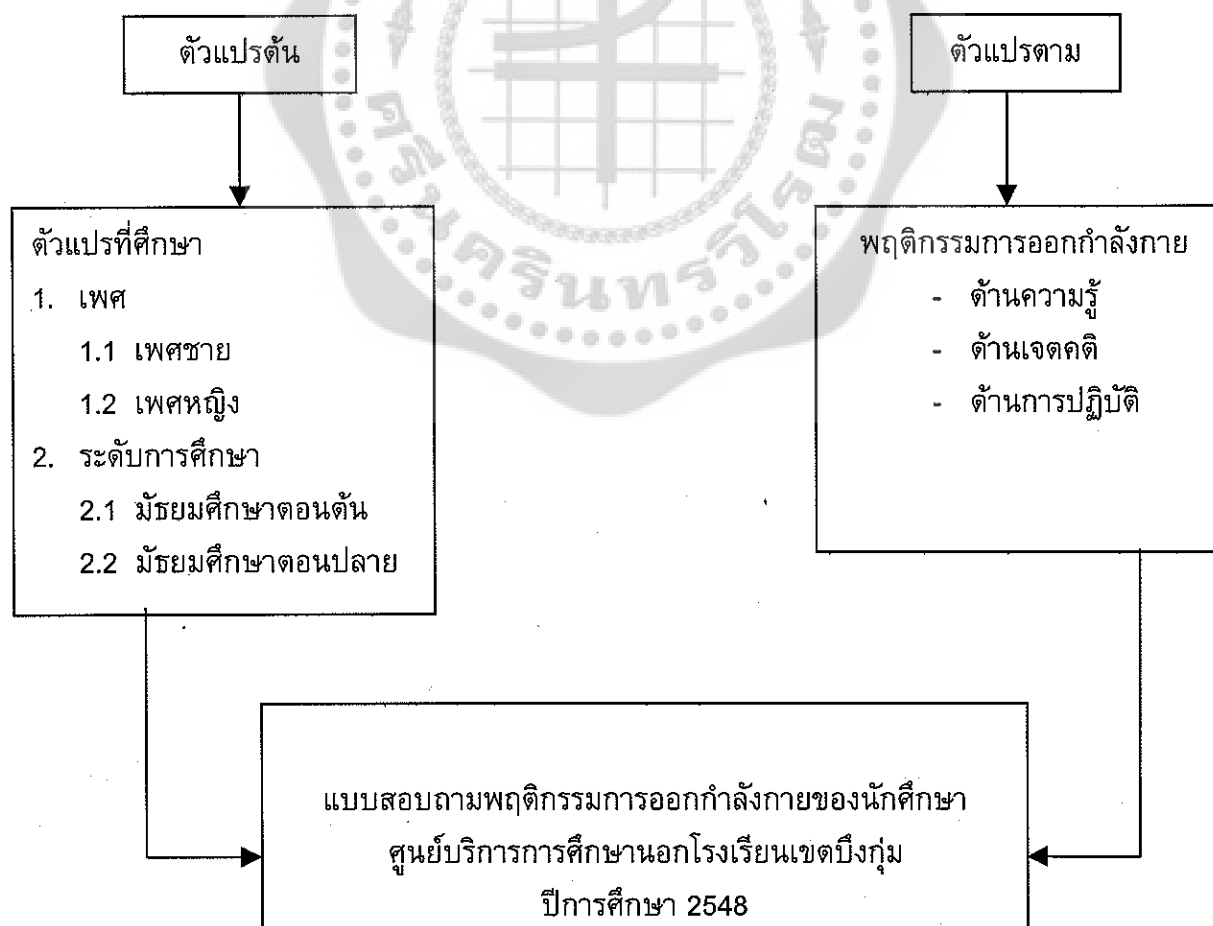
3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ หมายถึง การแสดงออกด้านความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วยและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำ

4. **นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ในศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม

5. **ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม** หมายถึง ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนที่รับผิดชอบจัดการศึกษาในเขตบึงกลุ่ม เขตคันนายาว เขตสะพานสูง

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.1 พฤติกรรมด้านความรู้
 - 1.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ
 - 1.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
2. แนวความคิดเกี่ยวกับความออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเขตบึงกุ่ม
 - 3.1 สำคัญของหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน
 - 3.2 ระดับการศึกษาและโครงสร้างหลักสูตร
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

ประทีป จินฉี (2540 : 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

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

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Convert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 : 10) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายหนัก 60-80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย 25-30 นาที (ไม่รวมเวลาในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) กิจกรรมที่ใช้เป็นประเภทแอโรบิก เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การวิ่งบนบก การเดินแอโรบิก เป็นต้น

สรวิรัตน์ พลอินทร์ (2542 : 12) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งโดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ

ไชยา อังศุสฤณกุล (2543 : 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ โดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และคุณภาพอันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

ปริญญ์ ดาสา (2544 : 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

จากที่ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้หลายท่าน สรุปได้คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างมีระบบ โดยมีการปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที การเต้นของหัวใจมี 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 50-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระดับปานกลาง คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และระดับสูง คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่า ร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

บลูม (วัฒนา สุทธิพันธุ์, 2548 : 11 : อ้างอิงจาก Bloom, 1975 : 65 – 197) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภท ที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และ พฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความ สามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้น จากง่ายไปหายาก 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 และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือ มีอยู่แล้วก็ตาม

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

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้น

จากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคลพฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติและแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย

พฤติกรรมด้านความรู้

กูด (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548 : 13 : อ้างอิงจาก Good 1973 : 325) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้

บลูม (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548 : 13 : อ้างอิงจาก Bloom. 1975 : 271) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะเรื่องหรือเรื่องทั่ว ๆ ไป ระลึกได้ถึงวิธีการกระบวนการ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นความจำ

ไพศาล หวังพานิช (2526 : 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นบรรดาข้อเท็จจริงหรือรายละเอียดของเรื่องราวการกระทำอันเป็นประสบการณ์ของบุคคลซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันไป

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะโดยการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้นั้นก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐานเหล่านี้ เป็นต้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

องค์ประกอบของความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้เป็นความสามารถและทักษะทางด้านสมอง ในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแบ่งย่อยได้เป็น 6 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ , และสรวง สุวรรณ 2536 : 53-55)

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ซึ่งรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับรู้มา

1.1 ความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง เป็นการระลึกข้อสนเทศในส่วนย่อย เฉพาะอย่างที่ยกได้โดด ๆ

1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ เกี่ยวกับความหมายของคำ

1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับความจริงเฉพาะอย่าง เช่น รัฐบาล เดือน ปี เหตุการณ์สถานที่ ฯลฯ

1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิถีทางและวิธีการดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

1.2.1 ความรู้ในเรื่องระเบียบ แบบแผน ประเพณี

1.2.2 ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและลำดับก่อนหลัง

1.2.3 ความรู้ในการแยกประเภทและจัดหมวดหมู่

1.2.4 ความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์

1.2.5 ความรู้เกี่ยวกับระเบียบและกระบวนการ

1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวคิดและโครงสร้าง

1.3.1 ความรู้เกี่ยวกับหลักการและข้อสรุปทั่วไป

1.3.2 ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง

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

2.1 การแปลความ เป็นการจับใจความให้ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งที่สื่อความหมายหรือจากภาษาหนึ่งของการสื่อสารไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง

2.2 การตีความ เป็นการอธิบายความหมายหรือสรุปเรื่องราว โดยการจัดระเบียบใหม่ รวบรวมเรียงเนื้อหาใหม่

2.3 การขยายความ เป็นการขยายเนื้อหาที่เหนือไปกว่าขอบเขตที่รู้ เป็นการขยายขีดการอ้างอิง หรือแนวโน้มที่เกินเลยจากข้อมูล

2.4 การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถในการสาระสำคัญต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการใช้ความเป็นธรรมในสถานการณ์รูปธรรม ซึ่งความเป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปความคิดทั่วไป กฎเกณฑ์ เทคนิคและทฤษฎี ฯลฯ

3. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการแยกการสื่อความหมายไปสู่หน่วยย่อย เป็นองค์ประกอบสำคัญหรือเป็นส่วน ๆ เพื่อให้ได้ลำดับขั้นของความคิด ความสัมพันธ์กันการวิเคราะห์เช่นนี้ก็เพื่อมุ่งที่จะให้การสื่อความหมาย มีความชัดเจนยิ่งขึ้น อาจจำแนกได้

3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์ส่วนประกอบ เป็นการชี้ให้เห็นหน่วยย่อย ๆ ที่เป็นส่วนประกอบ ที่อยู่ในสิ่งที่สื่อความหมาย

3.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เป็นการแยกการประสาน หรือความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในสิ่งที่สื่อความหมาย

3.3 การวิเคราะห์หลักการในเชิงจัดดำเนินงาน เป็นการชี้ให้เห็นระบบจัดการและวิธีการรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

4. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการนำหน่วยต่าง ๆ หรือส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นเรื่องเดียวกัน จัดเรียบเรียงและรวบรวม เพื่อสร้างแบบแผนหรือโครงสร้างที่ไม่เคยมีมาก่อน อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ คือ

4.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการผูกข้อความขึ้น โดยการผูกหรือเขียนเพื่อสื่อความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังผู้อื่น

4.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการพัฒนาหรือเสนอแผนการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือที่คิดทำขึ้นเอง

4.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการพัฒนาหรือสร้างชุดของความสัมพันธ์เชิงนามธรรมขึ้น เพื่อเป็นเครื่องจำแนกหรืออธิบายข้อมูล หรือปรากฏการณ์บางอย่างจากข้อความเบื้องต้น

5. การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่าของเนื้อหา วัสดุอุปกรณ์ และวิธีการทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งอาจจะกำหนดเกณฑ์ขึ้นมาเอง หรือผู้อื่นกำหนด จำแนกได้เป็นทั้ง 2 ลักษณะ คือ

5.1 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายใน เป็นการประเมินค่าความถูกต้องของเนื้อหา วัสดุอุปกรณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ตามคุณสมบัติประจำตัวของวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5.2 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายนอก เป็นการประเมินค่าโดยอ้างอิงกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

พฤติกรรมด้านเจตคติ

สุชา จันทน์เอม (2524 : 80) กล่าวว่า เจตคติทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะเป็นไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

บุญธรรม กิจปริตาบิริสุทธิ (2527 : 51) กล่าวว่า เจตคติเป็นกริยาท่าทีที่รวม ๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้า

หนึ่ง ๆ เช่น ต่อวัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม โดยแสดงออกมาในทางสนับสนุน ซึ่งมีความรู้สึกเห็นดีเห็นชอบต่อสิ่งเรานั้นหรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเรานั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 3) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่อง เจตคติไว้ว่า เจตคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยา เฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

สุชาติ ประสิทธิรัฐสินธุ์ (2534 : 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คน แต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากมายแตกต่างกันเจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

จากความหมายของเจตคติดังกล่าวข้างต้น เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรม อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

องค์ประกอบของเจตคติ

เจตคติ เป็นการโน้มน้าวใจในการประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ หรือสัญลักษณ์ของสิ่งนั้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง การประเมินจะเป็นความรู้สึกที่สามารถบอกได้ว่าชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และความโน้มน้าวใจที่จะประพฤติ เจตคติจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้หรือความเชื่อ (Cognitive or Belief Component) ซึ่งเป็นการรับรู้หรือความเชื่อของบุคคลต่อสิ่งเรานั้น เช่น บุคคลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งความรู้นั้นจะเป็นพื้นฐานของความเชื่อที่ทำให้บุคคลนั้น เชื่อว่าการออกกำลังกายนั้นมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย หรือมีประโยชน์มากกว่าโทษต่อผู้ออกกำลังกาย
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรือการประเมิน (Feeling or Evaluative or Affective Component) ซึ่งเป็นกิริยาท่าทีที่แสดงออกมาว่า ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งเรานั้น เช่น บุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายพอที่จะเกิดเจตคติได้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมาเป็นการกระทำ หรือการออกกำลังกายต่อไป
3. องค์ประกอบด้านความพร้อมที่จะกระทำหรือด้านพฤติกรรม (Active Tendency or Behavior Component) ซึ่งเป็นความโน้มน้าวใจที่จะกระทำ หรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งเรานั้น

ดังนั้น องค์ประกอบของเจตคติ ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ ความรู้สึกหรือการประเมินและการกระทำหรือพฤติกรรมการวัดจะต้องทำทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัด

เป็นภาพรวม โดยพิจารณาจากกิริยาท่าทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในหลายด้านร่วมกัน มิใช่วัดจากการกระทำหรือพฤติกรรมเพียงอย่างเดียวหนึ่งของบุคคล นอกจากนั้นการวัดเจตคติยังต้องบ่งบอกถึงปริมาณ (Magnitude) ความมากน้อยของเจตคติที่มีต่อสิ่งเร้า และทิศทาง(Direction) ที่บอกว่ามีเจตคติไปในทิศทางในทางบวกหรือทางลบ

หลักการวัดเจตคติ

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมาสิ่งเร้าโดยทั่วไปได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิต ครอบครัวของบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าที่นี้ก็คือสถานการณ์การตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิต ครอบครัว ซึ่งได้แก่ การเลือกคู่ครอง อายุแรกสมรส ระยะเวลาบุตรคนแรกและคนต่อไป ขนาดครอบครัวและสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นต้น

2. ทิศทาง (Direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือบวกลบ กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งและลดความเห็นลงเรื่อย ๆ จนถึงความรู้สึกเฉย ๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วยตนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะของการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทางหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมที่ดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรมบางครั้งก็สำคัญกว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันจนกระทั่งตลอดชีวิตสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แบ่งออกได้ดังนี้

5.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ ได้แก่ ร่างกายของมารดาสุขภาพและสภาวะสุขภาพของมารดาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อการเกิดในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

5.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอ ไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

5.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชนานาชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้บ้าง อย่างก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

5.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการหาเลี้ยงชีพของบุคคลและชุมชนหรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เสมอ เช่น คนที่ยากจนขาดแคลนทรัพยากรสินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

5.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนหรือกลุ่มคนหรือชุมชนต่าง ๆ ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสภาพของสังคมจะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

6. สุขปฏิบัติ (Health practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติ เพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้วบุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งหรือเป็นพฤติกรรมล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าจะอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อย ได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ ; และสวีน สุวรรณ 2536 : 56 – 57)

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบหรือตัวอย่างที่สนใจ
2. การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
3. การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่า

ถูกต้อง

4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง

5. การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529 : 62-69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น ๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศและการประพฤติปฏิบัติของบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้ เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงานผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลางเข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุก ๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมใด ไม่ว่าจะเป็นสมัครใจหรือฝืนใจและไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

กรมอนามัย (2540 : 3 - 4) ให้ความหมายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกาย ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และสามารถทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

เจน ธนะสิริ (2540 : 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 - 4 วัน

พินิต วัชรวิมล (2540 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน

ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

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

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541 : 19) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

สิวณี เข้ม (2542 : 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อเกิดการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เนillyวนฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกิดการความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัด การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยา ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายแตกต่างไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผลจากการ ฝึกด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจ หลอดเลือดและการหายใจ รวมทั้งผลต่อเลือดด้วย

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น

1.2 กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวได้แรงมากขึ้น

1.3 จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออก จากหัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย

1.4 การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น

1.5 การไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขน และขาดีขึ้นภายหลังการฝึก พบว่าความต้านทานของหลอดเลือดลดน้อยลงในขณะที่ออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด จะลดได้ 5 – 18 % และเมื่อตรวจวัดการไหลของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณขาในขณะที่ออกกำลังกายเต็มที่ จะเพิ่มได้มากถึง 42%

1.6 ปริมาตรของเลือดทั้งหมดในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ถึง 80%

1.7 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่พักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจร ขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด ก็ช้าลงด้วย

1.8 ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดต่ำลง

1.9 ระดับของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง

1.10 ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง คือ High – density lipoprotein (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ คือ Low - density lipoprotein (LDL) ในเลือดต่ำลง

1.11 ภาวะอดตันของเลือดแดงลดน้อยลง

1.12 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ลดน้อยลง

1.13 ลดอันตรายของโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาด เลือดโรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น

1.14 โรคหัวใจเกิดจากการขาดเลือดมีความรุนแรงน้อยลง

1.15 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygenuptake , Vo₂) มีค่าเพิ่มขึ้น

1.16 ปริมาตรของปอดเพิ่มขึ้น ความจุปอด (Vital capacity) เพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจครั้งหนึ่ง ซึ่งคิดปริมาณที่เริ่มจาก เมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.17 ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ซึ่งรวมทั้งทรวงอกด้วย

1.18 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.20 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจถูกกันเรื้อรัง เป็นต้น

1.21 ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย

1.22 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกหายใจสะดวกขึ้น และรู้สึกเต็มปอดมากขึ้น

1.23 เม็ดเลือดแดงในร่างกายมีมากขึ้น และฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้นถึง 7%

2. ผลทางด้านระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)

2.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) คือ กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

2.3 พังพืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.4 ข้อต่อมีการอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง

2.6 ป้องกันเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น การฝ่อลีบ การอ่อนตัวลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด

2.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้น เพราะถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลงด้วย

2.8 ทำให้การทรงตัว การอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

2.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

2.10 ชะลอการเสื่อมของอวัยวะข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้

2.11 หลีกเลียงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อ และปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.12 ความยืดหยุ่น และการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

2.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น

2.14 การวางตัวในท่าต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น

2.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลี่ยงการสูญเสียกล้ามเนื้อที่มีอายุเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุทำให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและไขมันในร่างกายลดน้อยลง

3. ผลทั่วไป

- 3.1 เพิ่มความต้านทานต่อโรค
- 3.2 เร่งขบวนการหายของแผล
- 3.3 ถ้าได้รับการผ่าตัดจะทำอันตรายที่เกิดขึ้นจากการผ่าตัดลดน้อยลง
- 3.4 การย่อยอาหารดีขึ้น
- 3.5 นิสัยการนอนดีขึ้น ทำให้อาการนอนไม่หลับลดลงหรือหมดไป
- 3.6 ป้องกันผลร้ายของการกระวนกระวายอย่างรุนแรงหรือความเครียดทางด้าน

อารมณ์

- 3.7 เพิ่มพลังสำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- 3.8 เพิ่มความสามารถและหน้าที่ทางเพศ
- 3.9 ทำให้รูปร่างของร่างกายดีขึ้น
- 3.10 ถ้าออกกำลังกายเป็นไปตลอดชีวิตจะทำให้อายุยืนยาวยิ่งขึ้น

4. ผลทางด้านเมตะบอลิซึม และน้ำหนักของร่างกาย

- 4.1 ลดไขมันของร่างกาย พร้อมกับคงสภาพของเนื้อส่วนอื่นไว้
- 4.2 ป้องกันไม่ให้น้ำตาลกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น จึงสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานได้ด้วย และช่วยทำให้เพิ่มได้เมื่อมีจำนวนลดลง
- 4.3 อัตราการใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น จึงสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ต้องลดการได้พลังงานของร่างกาย

5. ผลทางด้านจิตใจ

- 5.1 บรรเทาหรือลดความซึมเศร้า
- 5.2 ทำให้อารมณ์และจิตใจดีขึ้น
- 5.3 ลดความเครียดและความกระวนกระวายใจ
- 5.4 ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และสามารถดูแลตัวเองได้
- 5.5 ทำให้ความสนใจ ความเอาใจใส่และความจำดีขึ้น
- 5.6 ความเจ็บปวดลดน้อยลง
- 5.7 ลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคทางกายจากความผิดปกติของระบบประสาท (Psychosomatic disorders) เช่น ทำให้มีโอกาสเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารที่เนื่องมาจากความเครียดเป็นเวลานาน
- 5.8 เพิ่มความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตัวเอง
- 5.9 ทำให้ความกดดันทางด้านอารมณ์ถูกปลดปล่อยไป
- 5.10 ทำให้มีความพอใจต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้นการทำหายและการเรียนรู้

5.11 ทำให้ความรู้สึกนึกคิดที่ว่าตนแก่แล้ว และมีความอ่อนแอลดลงหรือหายไป หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย

กุลยา ดันดิผลาชีวะ (2540 : 35 – 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย ที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน ไม่น้อยกว่า หรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็นเวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตื่นเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มอาจมีผลต่อภาวะ การทำงานของหัวใจ
4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย
5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นกระทำได้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกาย แต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 – 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายขณะออกกำลังกาย ต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้
6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมา คือ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันโนเลียดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรคแม้แต่หนักกีฬา เมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

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

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 – 15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกาย ที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool – down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23 – 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลัก ดังนี้ คือ

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

2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด - ยืด - หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน - การวิ่ง - การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณ คอ หลัง เอวมีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำยิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากทำจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่เอนงอน หรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้งที่ การปรับเปลี่ยนทำเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนทำได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน เคลื่อนที่ เป็นต้น

สมชาย ลีทองอิน (2543 : 52 – 53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ 3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุ้ยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่าง คล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องกายใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวก่อกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ

ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มี การกำหนดแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้ และตอนเย็นอุณหภูมิ ต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบ กระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างหลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

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

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

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

ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545 : 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษาหรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มี

ความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อยใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที และออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

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

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20 - 30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม - อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลักการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool - down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด

นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอสำหรับการดื่มน้ำ คือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญ ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหาร จำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกละเอียดเสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น จากที่ได้กล่าวถึงหลักการของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเขตบึงกุ่ม

เขตบึงกุ่มเดิมรวมอยู่ในพื้นที่ของเขตบางกะปิต่อมาได้แยกออกจากเขตบางกะปิตามประกาศของกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2532 เป็นต้นมาโดยบริการประชาชนในพื้นที่รวม 3 แขวง คือ แขวงคลองกุ่ม แขวงคันนายาว และแขวงสะพานสูง ต่อมาได้มีประกาศกระทรวงมหาดไทยเรื่องการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2540 เขตบึงกุ่มจึงได้แบ่งพื้นที่ออกเป็นอีก 2 เขต คือ เขตคันนายาว และเขตสะพานสูง เนื่องจากสภาพพื้นที่เขตต่างๆ ในกรุงเทพมหานครมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วควบคู่กับการขยายตัวทางเศรษฐกิจประกอบกับการพัฒนาทางด้านโครงข่ายคมนาคมขยายตัวออกอย่างกว้างไกล เข้าสู่พื้นที่ว่างทำให้มีการกระจายตัวของประชาชน และสาธารณูปโภค เพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดเขตพื้นที่และจำนวนประชากรของเขตให้มีความเหมาะสมใกล้เคียงกัน เพื่อประโยชน์แก่การปกครอง การให้บริการของรัฐ และความสะดวกของประชาชน (นโยบายและแผนกรุงเทพมหานคร. 2534.)

ที่มาของชื่อเขตบึงกุ่ม

“บึงกุ่ม” เป็นบึงขนาดใหญ่ที่กรุงเทพมหานครขุดขึ้นเพื่อให้เป็นบึงรับน้ำและเป็นสวนสาธารณะให้ประชาชนใช้เป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย สวนสาธารณะแห่งนี้มีต้นกุ่ม เป็นจำนวนมาก ดังนั้นเมื่อเขต ฯ มาสร้างใกล้กับสวนสาธารณะแห่งนี้จึงได้ชื่อว่า “เขตบึงกุ่ม” ไปด้วย

ที่ตั้ง

สำนักงานเขตบึงกุ่ม อาคารเลขที่ 999 หมู่ที่ 4 ถนนเสรีไทย แขวงคลองกุ่ม
เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240

สภาพภูมิศาสตร์

มีพื้นที่ประมาณ 25 ตารางกิโลเมตร พื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่ม มีคลองซอย
เป็นจำนวนมาก และคลองที่สำคัญ คือ คลองแสนแสบ ถนนสายหลัก ได้แก่ ถนนนวมินทร์
ถนนเสรีไทย ถนนนวลจันทร์ ถนนคลองลำเจียก ถนนประดิษฐ์มนูธรรม

อาณาเขตติดต่อมีดังนี้

ทิศเหนือ	จดเขตบางเขน
ทิศใต้	จดเขตสะพานสูง
ทิศตะวันออก	จดเขตคันนายาว
ทิศตะวันตก	จดเขตลาดพร้าว และเขตบางกะปิ

ที่ตั้งของศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม

ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 248/33 ซอยหมู่บ้านเปี่ยมสุข ถนนเสรีไทย แขวงคันนายาว เขต
คันนายาว กรุงเทพมหานคร 10230

สาระสำคัญของหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษาออกโรงเรียน

การจัดการศึกษาออกโรงเรียนตามหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษาออกโรงเรียนตาม
หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีหลักเกณฑ์ดังนี้

1. เป็นการศึกษาสำหรับผู้พ้นเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับ
2. เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นสำหรับกลุ่มเป้าหมายผู้ที่พลาดโอกาสและขาดโอกาสได้รับ
การศึกษาในระบบหรือในพื้นที่ที่สถานศึกษาในระบบไม่สามารถจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปีให้ได้
3. เป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ
และการปฏิบัติจริง สอดคล้องกับวิถีชีวิต นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบ
อาชีพได้ทันที
4. เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้เห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นใน
ตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ตลอดจนแสวงหาความรู้ในการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างต่อ
เนื่องตลอดชีวิต
5. เป็นการศึกษาที่ให้คุณค่าของความรู้ ประสบการณ์ และอาชีพของผู้เรียน โดย
สามารถนำมาเทียบโอนเป็นผลการเรียนตามหลักสูตรได้
6. ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร ชุมชนในสังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

ระดับการศึกษาและโครงสร้างหลักสูตร

การจัดการศึกษานอกโรงเรียน โดยใช้หลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียนหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีพื้นเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับหรือกลุ่มเป้าหมายที่พลาด และขาดโอกาสได้รับการศึกษาในระบบหรือในพื้นที่ที่สถานศึกษาไม่สามารถจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี ให้ได้ โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับประถมศึกษา เป็นการศึกษาที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายที่ยังไม่จบการศึกษาขั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า หรือยังไม่จบการศึกษาภาคบังคับ
2. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายที่จบการศึกษาขั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า หรือยังไม่จบการศึกษาภาคบังคับ
3. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายที่จบการศึกษาขั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996 : 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจกับองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

โจนส์ และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996 : 151 – 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997 : 154 – 165) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่

1. การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย
2. การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย
3. การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า วิธีการ 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า การให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะแรก และมีหลักฐานที่บ่งชี้ว่า การให้คำปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

คอนน์ (Conn. 1998: 180 – 188) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย ขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

เจฟฟี และคนอื่น ๆ (Jaffee ; and others. 1999 : 215 – 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติ

ยาน (Yan. 1999 : unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

พัลลภ คำลือ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังมีไม่เพียงพอ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คนโดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ร้อยละ 25.94 เป็นชายร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 61.16 เป็นชายร้อยละ 38.15 เป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คนกรุงเทพฯ มีอาชีพค้าขาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด

ประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

ปนัดดา จูภา (2544 : บทคัดย่อ) พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติมีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครองอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
6. ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วนความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กัน

ปริญญา ดาสา (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่าอาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สุธี คำคง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน จังหวัดตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชน จังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชน จังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและ เพื่อความเพลิดเพลิน

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มี อาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้แรงงาน ก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

นุสรา ปังกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 – 24 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติ เป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการ ออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ กีฬาของศูนย์เยาวชนและเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0

ธนิดา ทองมี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ 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. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
6. ปัจจัยนำด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี
7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

กรมอนามัย (2547 : ออนไลน์) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547

ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15 – 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ผลการสำรวจพบว่า

ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬาปัญหาและอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำกันค่อนข้างมากคือ การเดินไป - กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ช่วยให้เกิดการรับรู้และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานรวมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทย หันมาออกกำลังกาย

ชิน ศิริรักษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 346 คน ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดีได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมากและ นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรพล มั่นภาวนา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี 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

ปรียาภรณ์ โกมุก (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41 – 50 ปี และมีอายุมากกว่า

50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางพยาบาลที่มีอายุ 21–30 ปี บุคลากรทางพยาบาลที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางพยาบาลที่มีรายได้น้อย

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัย ในประเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคนนับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์ แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 1,681 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชาย 890 คน และนักศึกษาหญิง 791 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนอยู่ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม จำนวน 313 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางประมาณค่ากลุ่มตัวอย่างของ เครจซี และ มอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ประกอบด้วยนักศึกษาชาย 166 คน เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 58 คน และ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 108 คน และนักศึกษาหญิง 147 คน เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 47 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 100 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารต่าง ๆ
3. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้
- ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ
- ตอนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาเพียงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุง และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.89 แสดงว่าแบบสอบถามชุดนี้ทั้งฉบับมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงอาจารย์ผู้สอนของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเองแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามมาคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามและแบบทดสอบ ที่ได้รับคืนมาวิเคราะห์ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามและแบบทดสอบที่สมบูรณ์ที่สุด มาตรวจสอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS
 - 2.1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา

นอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ด้านความรู้ ด้านเจตคติและการปฏิบัติ ตามตัวแปรอิสระโดยการแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check-list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ มีลักษณะของข้อคำถามแบบสำรวจรายการ คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีลักษณะของข้อคำถามแบบสำรวจรายการ มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์ในการให้คะแนนและแปลความหมาย

1. เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ประเมินผลดังนี้
ร้อยละ 66.67 – 100.00 หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับดี
ร้อยละ 33.34 – 66.66 หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 0 - 33.33 หมายถึง มีความรู้ในระดับควรปรับปรุง

2. เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก ประกอบด้วย 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประเมินผล ดังนี้

- ร้อยละ 66.67 – 100.00 หมายถึง มีเจตคติอยู่ในระดับดี
ร้อยละ 33.34 – 66.66 หมายถึง มีเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 0 - 33.33 หมายถึง มีเจตคติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

3. เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ ประกอบด้วย 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย ประเมินผลดังนี้

ร้อยละ 66.67 – 100.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

ร้อยละ 33.34 – 66.66 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

ร้อยละ 0 - 33.33 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 4 นำข้อมูลด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการ การศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

ข้อมูลส่วนตัวกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนและค่าร้อยละ	
	f	%
เพศ		
ชาย	166	53.04
หญิง	147	46.96
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	105	33.55
มัธยมศึกษาตอนปลาย	208	66.45
เหตุผลที่มาออกกำลังกาย		
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	300	95.85
เพื่อความสนุกและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	220	70.29
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	151	48.24
เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	131	41.85
เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	98	31.30
เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม	31	9.90

จากตาราง 1 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวน 166 คน คิดเป็น ร้อยละ 53.04 เพศหญิง จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 46.96 การศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 33.50 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 66.45 สำหรับเหตุผลที่มาออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 95.85 เพื่อความสนุกและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 70.29 เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 48.24 เพื่อต้องการลดน้ำหนัก จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 41.85 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ จำนวน 98 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.30 และ ออกกำลังกายเพื่อสอดคล้องกับค่านิยม จำนวน 31 คิดเป็นร้อยละ 9.90 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของนักศึกษาศูนย์บริการ
การศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกดังนี้**

**ตาราง 2 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม (N = 313)**

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว	f	277	34	2
	%	88.50	10.86	0.64
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บของข้อเท้าได้	f	277	33	3
	%	88.50	10.54	0.96
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	f	285	25	3
	%	91.05	7.99	0.96
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้	f	255	56	2
	%	81.47	17.89	0.64
5. ออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	275	36	2
	%	87.86	11.50	0.64
6. ออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดขยายตัวได้ดี	f	255	58	0
	%	81.47	18.53	0.00
7. ออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	f	258	53	2
	%	82.43	16.93	0.64
8. การบริหารร่างกายทำดันพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	265	45	3
	%	84.66	14.38	0.96
9. การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	f	284	29	0
	%	90.73	9.27	0.00
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาลดหลังได้	f	276	35	2
	%	88.18	11.18	0.64

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
11 การวอร์มน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	f	288	25	0
	%	92.01	7.99	0.00
12 ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	f	255	58	0
	%	81.47	18.53	0.00
13 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้	f	288	25	0
	%	92.01	7.99	0.00
14 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	f	289	24	0
	%	92.33	7.67	0.00
รวม	f	3827	536	19
	%	87.33	12.23	0.43

จากตาราง 2 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่ามีระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมมากที่สุด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า คิดเป็นร้อยละ 92.33

ตาราง 3 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม เพศชาย (N = 166)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว	f	145	21	0
	%	87.35	12.65	0.00
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บของข้อเท้าได้	f	148	18	0
	%	89.16	10.84	0.00
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	f	155	11	0
	%	93.37	6.63	0.00
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้	f	142	24	0
	%	85.54	14.46	0.00
5. ออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	157	9	0
	%	94.58	5.42	0.00
6. ออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดขยายตัวได้ดี	f	152	10	4
	%	91.57	6.02	2.41
7. ออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	f	135	31	0
	%	81.33	18.67	0.00
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	156	10	0
	%	93.98	6.02	0.00
9. การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	f	137	29	0
	%	82.53	17.47	0.00
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวัดหลังได้	f	110	50	6
	%	66.27	30.12	3.61
11 การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	f	153	13	0
	%	92.17	7.83	0.00
12 ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	f	89	77	0
	%	53.61	46.39	0.00

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
13 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกาย	f	160	6	0
ช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้	%	96.39	3.61	0.00
14 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย	f	162	4	0
ช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	%	97.59	2.41	0.00
รวม	f	2001	313	10
	%	86.10	13.47	0.43

จากตาราง 3 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 86.10 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาเพศชายแสดงความเห็นว่ามีระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า คิดเป็นร้อยละ 97.59

ตาราง 4 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม เพศหญิง (N = 147)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่น ได้คล่องแคล่ว	f	141	6	0
	%	95.92	4.08	0.00
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกัน บาดเจ็บของข้อเท้าได้	f	140	7	0
	%	95.24	4.76	0.00
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	f	142	5	0
	%	96.60	3.40	0.00
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้ หน้าผักลดลงได้	f	144	3	0
	%	97.96	2.04	0.00
5. ออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	134	13	0
	%	91.16	8.84	0.00
6. ออกกำลังกายช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดี	f	125	20	2
	%	85.03	13.61	1.36
7. ออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	f	128	19	
	%	87.07	12.93	0.00
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจ แข็งแรง	f	98	49	
	%	66.67	33.33	0.00
9. การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	f	102	40	5
	%	69.39	27.21	3.40
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวัดหลังได้	f	125	20	2
	%	85.03	13.61	1.36
11 การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	f	139	8	0
	%	94.56	5.44	0.00
12 ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง	f	129	18	0
	%	87.76	12.24	0.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
13 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกาย	f	137	10	0
ช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้	%	93.20	6.80	0.00
14 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออก	f	142	5	0
กำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	%	96.60	3.40	0.00
รวม	f	1826	223	9
	%	88.73	10.84	0.44

จากตาราง 4 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 88.73 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาเพศหญิงแสดงความเห็นว่ามีระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนัก ลดลงได้ คิดเป็นร้อยละ 97.96

ตาราง 5 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 105)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช้	ไม่ใช้	ไม่ทราบ
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว	f	100	5	0
	%	95.24	4.76	0.00
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้อึดทนการบาดเจ็บของข้อเท้าได้	f	99	6	0
	%	94.29	5.71	0.00
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	f	101	3	1
	%	96.19	2.86	0.95
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้	f	102	3	0
	%	97.14	2.86	0.00
5. ออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	104	1	0
	%	99.05	0.95	0.00
6. ออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดขยายตัวได้ดี	f	103	2	0
	%	98.10	1.90	0.00
7. ออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	f	99	6	
	%	94.29	5.71	0.00
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	102	3	
	%	97.14	2.86	0.00
9. การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	f	87	15	3
	%	82.86	14.29	2.86
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาลดน้ำหนักได้	f	92	9	4
	%	87.62	8.57	3.81
11 การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	f	100	5	0
	%	95.24	4.76	0.00
12 ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	f	72	33	0
	%	68.57	31.43	0.00

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
13	การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกาย	f 103	2	0
	ช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้	% 98.10	1.90	0.00
14	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย	f 104	1	0
	ช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	% 99.05	0.95	0.00
รวม		f 1368	94	8
		% 93.06	6.39	0.54

จากตาราง 5 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 93.06 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแสดงความเห็นว่ามีระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง กับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า คิดเป็นร้อยละ 99.05 เท่ากันทั้ง 2 ข้อ

ตาราง 6 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ด้านความรู้
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (N = 208)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว	f	186	22	0
	%	89.42	10.58	0.00
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บของข้อเท้าได้	f	189	19	0
	%	90.87	9.13	0.00
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	f	195	13	0
	%	93.75	6.25	0.00
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้	f	184	24	0
	%	88.46	11.54	0.00
5. ออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	f	187	21	0
	%	89.90	10.10	0.00
6. ออกกำลังกายช่วยให้ปวดขยายตัวได้ดี	f	174	28	6
	%	83.65	13.46	2.88
7. ออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	f	164	44	0
	%	78.85	21.15	0.00
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง	f	152	56	0
	%	73.08	26.92	0.00
9. การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	f	153	54	1
	%	73.56	25.96	0.48
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวัดหลังได้	f	145	61	2
	%	69.71	29.33	0.96
11 การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	f	190	16	2
	%	91.35	7.69	0.96
12 ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	f	146	62	0
	%	70.19	29.81	0.00

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ระดับพฤติกรรม		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
13 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกาย	f	194	14	0
ช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้	%	93.27	6.73	0.00
14 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกาย	f	200	8	0
ช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	%	96.15	3.85	0.00
รวม	f	2459	442	11
	%	84.44	15.18	0.38

จากตาราง 6 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 84.44 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายแสดงความเห็นว่ามีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า คิดเป็นร้อยละ 96.15

ตอนที่ 3 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกดังนี้

ตาราง 7 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม (N = 313)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย	f	245	50	6	7	5
	%	78.27	15.97	1.92	2.24	1.60
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับคนทุกเพศทุกวัย	f	157	65	30	37	24
	%	50.16	20.77	9.58	11.82	7.67
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	f	254	39	12	5	3
	%	81.15	12.46	3.83	1.60	0.96
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	f	238	36	10	15	14
	%	76.04	11.50	3.19	4.79	4.47
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	f	234	42	11	14	12
	%	74.76	13.42	3.51	4.47	3.83
6. ชุมชนที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	f	245	37	16	12	3
	%	78.27	11.82	5.11	3.83	0.96
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยให้เกิดความแข็งแรงโดยไม่ต้องออกกำลังกาย	f	206	66	17	12	12
	%	65.81	21.09	5.43	3.83	3.83
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม	f	254	25	12	12	10
	%	81.15	7.99	3.83	3.83	3.19
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง	f	260	23	10	11	9
	%	83.07	7.35	3.19	3.51	2.88
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการออกกำลังกาย	f	266	35	12	0	0
	%	84.98	11.18	3.83	0.00	0.00

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย	f	254	33	5	19	2
สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	%	81.15	10.54	1.60	6.07	0.64
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว	f	265	35	11	1	1
	%	84.66	11.18	3.51	0.32	0.32
13. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก	f	268	35	5	3	2
	%	85.62	11.18	1.60	0.96	0.64
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	174	61	9	46	23
	%	55.59	19.49	2.88	14.70	55.59
รวม	f	3320	582	166	194	120
	%	75.76	13.28	3.79	4.43	2.74

จากตาราง 7 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาแสดงความเห็นว่ามีระดับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมมากที่สุด ได้แก่ ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 85.62

ตาราง 8 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม เพศชาย (N = 166)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศทุกวัย	f	155	10	1	0	0
	%	93.37	6.02	0.60	0.00	0.00
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับคน ทุกเพศทุกวัย	f	79	55	8	10	14
	%	47.59	33.13	4.82	6.02	8.43
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการ ออกกำลังกาย	f	120	33	5	4	4
	%	72.29	19.88	3.01	2.41	2.41
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความ สนใจและต้องการออกกำลังกาย	f	155	5	3	3	0
	%	93.37	3.01	1.81	1.81	0.00
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลาก หลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f	125	26	10	4	1
	%	75.30	15.66	6.02	2.41	0.60
6. ชุมชนที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวย งามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f	57	95	5	4	5
	%	34.34	57.23	3.01	2.41	3.01
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยให้เกิดความ แข็งแรงโดยไม่ต้องออกกำลังกาย	f	129	8	17	10	2
	%	77.71	4.82	10.24	6.02	1.20
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกาย แบบหักโหม	f	127	15	5	17	2
	%	76.51	9.04	3.01	10.24	1.20
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วย ตนเอง	f	134	25	5	1	1
	%	80.72	15.06	3.01	0.60	0.60
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการ ออกกำลังกาย	f	122	15	10	11	8
	%	73.49	9.04	6.02	6.63	4.82
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	f	145	12	5	4	0
	%	87.35	7.23	3.01	2.41	0.00

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว	f	147	10	2	4	3
	%	88.55	6.02	1.20	2.41	1.81
13. ถ้ามีอาการผื่นปกตืขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก	f	155	10	1	0	0
	%	93.37	6.02	0.60	0.00	0.00
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	118	21	5	12	10
	%	71.08	12.65	3.01	7.23	6.02
รวม	f	1768	340	82	84	50
	%	76.08	14.63	3.53	3.61	2.15

จากตาราง 8 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 76.08 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาแสดงความเห็นว่า มีระดับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย , สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย กับ ถ้ามีอาการผื่นปกตืขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 93.37 เท่ากันทั้ง 3 ข้อ

ตาราง 9 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม เพศหญิง (N = 147)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศทุกวัย	f 140 % 95.24	7 4.76	0 0.00	0 0.00	0 0.00	
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับคน ทุกเพศทุกวัย	f 70 % 47.62	52 35.37	4 2.72	10 6.80	11 7.48	
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการ ออกกำลังกาย	f 114 % 77.55	25 17.01	8 5.44	0 0.00	0 0.00	
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความ สนใจและต้องการออกกำลังกาย	f 112 % 76.19	15 10.20	10 6.80	5 3.40	5 3.40	
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลาก หลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f 109 % 74.15	24 16.33	10 6.80	2 1.36	2 1.36	
6. ชุมที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงาม ทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f 140 % 95.24	7 4.76	0 0.00	0 0.00	0 0.00	
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยให้เกิดความ แข็งแรงโดยไม่ต้องออกกำลังกาย	f 78 % 53.06	39 26.53	25 17.01	1 0.68	4 2.27	
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกาย แบบหักโหม	f 78 % 53.06	58 39.46	5 3.40	3 2.04	3 2.04	
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วย ตนเอง	f 142 % 96.60	5 3.40	0 0.00	0 0.00	0 0.00	
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการ ออกกำลังกาย	f 122 % 82.99	12 8.16	5 3.40	4 2.72	4 2.72	
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	f 140 % 95.24	7 4.76	0 0.00	0 0.00	0 0.00	

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่าง ยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจได้ อย่างรวดเร็ว	f	111	24	5	5	2
	%	75.51	16.33	3.40	3.40	1.36
13. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควร หยุดพัก	f	147	0	0	0	0
	%	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกาย สม่ำเสมอ	f	84	45	12	2	4
	%	57.14	30.61	8.16	1.36	2.72
รวม	f	1587	320	84	32	35
	%	77.11	15.55	4.08	1.54	1.70

จากตาราง 9 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.11 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาแสดงความเห็นว่า มีระดับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 100.00

ตาราง 10 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 105)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศทุกวัย	f	81	5	6	6	7
	%	77.14	4.76	5.71	5.71	6.67
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับคน ทุกเพศทุกวัย	f	59	14	3	24	5
	%	56.19	13.33	2.86	22.86	4.76
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการ ออกกำลังกาย	f	74	8	5	10	8
	%	70.48	7.62	4.76	9.52	7.62
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความ สนใจและต้องการออกกำลังกาย	f	82	5	5	7	6
	%	78.10	4.76	4.76	6.67	5.71
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลาก หลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f	64	19	6	10	6
	%	60.95	18.10	5.71	9.52	5.71
6. ชุมที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวย งามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f	45	47	3	5	5
	%	42.86	44.76	2.86	4.76	4.76
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยให้เกิดความ แข็งแรงโดยไม่ต้องออกกำลังกาย	f	64	12	9	18	2
	%	60.95	11.43	8.57	17.14	1.90
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกาย แบบหักโหม	f	98	4	2	1	0
	%	93.33	3.81	1.90	0.95	0.00
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วย ตนเอง	f	88	7	5	5	0
	%	83.81	6.67	4.76	4.76	0.00
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการ ออกกำลังกาย	f	92	7	1	5	0
	%	87.62	6.67	0.95	4.76	0.00
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	f	65	9	8	11	12
	%	61.90	8.57	7.62	10.48	11.43

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว	f	69	13	4	9	10
	%	65.71	12.38	3.81	8.57	9.52
13. ถ้ามีอาการผิปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก	f	99	6	0	0	0
	%	94.29	5.71	0.00	0.00	0.00
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	56	15	7	22	5
	%	53.33	14.29	6.67	20.95	4.76
รวม	f	1036	171	64	133	66
	%	70.48	11.63	4.35	9.05	4.49

จากตาราง 10 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 70.48 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแสดงความเห็นว่ามีระดับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ ถ้ามีอาการผิปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 94.29

ตาราง 11 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (N = 208)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศทุกวัย	f	198	10	0	0	0
	%	95.19	4.81	0.00	0.00	0.00
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับคน ทุกเพศทุกวัย	f	71	80	17	28	12
	%	34.13	38.46	8.17	13.46	5.77
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการ ออกกำลังกาย	f	185	18	2	2	1
	%	88.94	8.65	0.96	0.96	0.48
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความ สนใจและต้องการออกกำลังกาย	f	118	48	18	5	19
	%	56.73	23.08	8.65	2.40	9.13
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลาก หลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f	179	15	9	2	3
	%	86.06	7.21	4.33	0.96	1.44
6. ชุมที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงาม ทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	f	167	15	5	7	14
	%	80.29	7.21	2.40	3.37	6.73
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยให้เกิดความ แข็งแรงโดยไม่ต้องออกกำลังกาย	f	130	17	14	33	14
	%	62.50	8.17	6.73	15.87	6.73
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกาย แบบหักโหม	f	175	19	7	2	5
	%	84.13	9.13	3.37	0.96	2.40
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วย ตนเอง	f	177	19	5	5	2
	%	85.10	9.13	2.40	2.40	0.96
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการ ออกกำลังกาย	f	194	8	3	2	1
	%	93.27	3.85	1.44	0.96	0.48
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	f	173	20	3	4	8
	%	83.17	9.62	1.44	1.92	3.85

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว	f	171	14	9	5	9
	%	82.21	6.73	4.33	2.40	4.33
13. ถ้ามีอาการผื่นปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก	f	198	10	0	0	0
	%	95.19	4.81	0.00	0.00	0.00
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	102	50	10	34	12
	%	49.04	24.04	4.81	16.35	49.04
รวม	f	2238	343	102	129	100
	%	76.85	11.78	3.50	4.43	3.43

จากตาราง 11 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 67.75 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายแสดงความเห็นว่ามีระดับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย กับ ถ้ามีอาการผื่นปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 95.19 เท่ากันทั้ง 2 ข้อ

ตอนที่ 4 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกดังนี้

ตาราง 12 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม (N = 313)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านดูแลรักษาร่างกายเมื่อออกกำลังกายแล้ว	f	235	34	23	21
รู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	%	75.08	10.86	7.35	6.71
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	f	245	29	16	23
	%	78.27	9.27	5.11	7.35
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	f	232	40	19	22
	%	74.12	12.78	6.07	7.03
4. ท่านคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย	f	244	36	21	12
	%	77.96	11.50	6.71	3.83
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ช้ำบวม ขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง	f	256	44	5	8
	%	81.79	14.06	1.60	2.56
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	f	255	33	12	13
	%	81.47	10.54	3.83	4.15
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	f	246	46	14	7
	%	78.59	14.70	4.47	2.24
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย	f	231	33	36	13
	%	73.80	10.54	11.50	4.15
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนการออกกำลังกาย	f	248	35	19	11
	%	79.23	11.18	6.07	3.51
10 ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	f	235	46	24	8
	%	75.08	14.70	7.67	2.56

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
11. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ผ่อนคลายลงช้าๆ	f	225	37	47	4
	%	71.88	11.82	15.02	1.28
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายท่านหยุดพัก	f	236	39	32	6
	%	75.40	12.46	10.22	1.92
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	254	44	15	0
	%	81.15	14.06	4.79	0.00
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	f	243	53	14	3
	%	77.64	16.93	4.47	0.96
รวม	f	3385	549	297	151
	%	77.25	12.53	6.78	3.44

จากตาราง 12 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาแสดงความเห็นว่ามีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาเมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ข้ำบวม ขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง คิดเป็นร้อยละ 81.79

ตาราง 13 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ
นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม เพศชาย (N = 166)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านดูแลรักษาร่างกายเมื่อออกกำลังกายแล้ว	f	117	35	12	2
รู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	%	70.48	21.08	7.23	1.20
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	f	102	58	4	2
	%	61.45	34.94	2.41	1.20
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	f	135	25	5	1
	%	81.33	15.06	3.01	0.60
4. ท่านคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย	f	149	10	2	5
	%	89.76	6.02	1.20	3.01
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ช้ำบวม ขณะ	f	135	26	3	2
ออกกำลังกายท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำ	%	81.33	15.66	1.81	1.20
แข็ง					
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่	f	124	25	12	5
เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	%	74.70	15.06	7.23	3.01
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออก	f	111	25	14	16
กำลังกาย	%	66.87	15.06	8.43	9.64
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของ	f	109	32	10	15
เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	%	65.66	19.28	6.02	9.04
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์	f	135	14	10	7
และสนามก่อนการออกกำลังกาย	%	81.33	8.43	6.02	4.22
10 ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่	f	124	12	17	13
หักโหม	%	74.70	7.23	10.24	7.83

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
11. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ผ่อนคลายลงช้าๆ	f	133	24	9	0
	%	80.12	14.46	5.42	0.00
12. ถ้าท่านมีอาการผิปกดพิษขณะออกกำลังกายท่านหยุดพัก	f	122	35	5	4
	%	73.49	21.08	3.01	2.41
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	109	31	15	11
	%	65.66	18.67	9.04	6.63
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	f	138	26	2	0
	%	83.13	15.66	1.20	0.00
รวม	f	1743	378	120	83
	%	75.00	16.27	5.16	3.57

จากตาราง 13 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.00 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาเพศชายแสดงความเห็นว่ามีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 89.76

ตาราง 14 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ
นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม เพศหญิง (N = 147)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านดูแลรักษาร่างกายเมื่อออกกำลังกายแล้ว	f	78	42	12	15
รู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	%	53.06	28.57	8.16	10.20
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	f	112	20	10	5
	%	76.19	13.61	6.80	3.40
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	f	130	10	7	0
	%	88.44	6.80	4.76	0.00
4. ท่านคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย	f	124	11	5	7
	%	84.35	7.48	3.40	4.76
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ช้ำบวม ขณะ ออกกำลังกายท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำ แข็ง	f	118	12	8	9
	%	80.27	8.16	5.44	6.12
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	f	117	12	9	9
	%	79.59	8.16	6.12	6.12
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออก กำลังกาย	f	106	14	12	15
	%	72.11	9.52	8.16	10.20
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	f	109	11	21	6
	%	74.15	7.48	14.29	4.08
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย	f	118	12	4	13
	%	80.27	8.16	2.72	8.84
10 ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่ หักโหม	f	120	12	11	4
	%	81.63	8.16	7.48	2.72

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
11. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ผ่อนคลาย ความเร็วจ้าๆ	f	114	14	15	4
	%	77.55	9.52	10.20	2.72
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก	f	121	12	10	4
	%	82.31	8.16	6.80	2.72
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	117	10	10	10
	%	79.59	6.80	6.80	6.80
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	f	122	21	1	3
	%	82.99	14.29	0.68	2.04
รวม	f	1606	213	135	104
	%	78.04	10.35	6.56	5.05

จากตาราง 14 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 78.04 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาเพศหญิงแสดงความเห็นว่ามีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.44

ตาราง 15 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของ
นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (N = 105)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ทำนุดูแลรักษาร่างกายเมื่อออกกำลังกายแล้ว	f	58	15	20	12
รู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	%	55.24	14.29	19.05	11.43
2. ทำนุออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	f	76	21	5	3
	%	72.38	20.00	4.76	2.86
3. ทำนุอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	f	88	10	5	2
	%	83.81	9.52	4.76	1.90
4. ทำนุคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย	f	72	14	12	7
	%	68.57	13.33	11.43	6.67
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ช้ำบวม ขณะ	f	72	22	7	4
ออกกำลังกายท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำ	%	68.57	20.95	6.67	3.81
แข็ง					
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่	f	55	24	21	5
เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	%	52.38	22.86	20.00	4.76
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออก	f	65	25	14	1
กำลังกาย	%	61.90	23.81	13.33	0.95
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของ	f	55	34	10	6
เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	%	52.38	32.38	9.52	5.71
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์	f	48	26	24	7
และสนามก่อนการออกกำลังกาย	%	45.71	24.76	22.86	6.67
10 ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่	f	54	24	17	10
หักโหม	%	51.43	22.86	16.19	9.52

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
11. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ผ่อนคลาย ความเร็วลงช้าๆ	f	64	15	15	11
	%	60.95	14.29	14.29	10.48
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก	f	75	11	10	9
	%	71.43	10.48	9.52	8.57
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	64	24	10	7
	%	60.95	22.86	9.52	6.67
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	f	79	12	12	2
	%	75.24	11.43	11.43	1.90
รวม	f	925	277	182	86
	%	62.93	18.84	12.38	5.58

จากตาราง 15 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.93 เมื่อจำแนกตาม รายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแสดงความเห็นว่ามีระดับการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.81

ตาราง 16 จำนวนความถี่และร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ
ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (N = 208)

รายการ		ระดับของการปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านดูแลรักษาร่างกายเมื่อออกกำลังกายแล้ว	f	137	25	34	12
รู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	%	65.87	12.02	16.35	5.77
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	f	166	25	12	5
	%	79.81	12.02	5.77	2.40
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	f	164	25	5	14
	%	78.85	12.02	2.40	6.73
4. ท่านคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย	f	178	12	10	8
	%	85.58	5.77	4.81	3.85
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ช้ำบวม ขณะ	f	165	28	5	10
ออกกำลังกายท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำ	%	79.33	13.46	2.40	4.81
แข็ง					
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่	f	169	24	7	8
เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	%	81.25	11.54	3.37	3.85
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออก	f	167	24	7	10
กำลังกาย	%	80.29	11.54	3.37	4.81
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของ	f	174	17	8	9
เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	%	83.65	8.17	3.85	4.33
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์	f	188	13	3	4
และสนามก่อนการออกกำลังกาย	%	90.38	6.25	1.44	1.92
10 ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่	f	165	22	11	10
หักโหม	%	79.33	10.58	5.29	4.81

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ		ระดับปฏิบัติ			
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
11. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายในทันทีแต่ผ่อนคลาย ความเร็วลงช้าๆ	f	176	12	14	6
	%	84.62	5.77	6.73	2.88
12. ถ้าท่านมีอาการผิปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก	f	198	4	4	2
	%	95.19	1.92	1.92	0.96
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	194	2	5	7
	%	93.27	0.96	2.40	3.37
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	f	176	14	15	3
	%	84.62	6.73	7.21	1.44
รวม	f	2417	247	140	108
	%	83.00	8.48	4.81	3.71

จากตาราง 16 แสดงว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 83.00 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแสดงความเห็นว่ามีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ ถ้านักศึกษามีอาการผิปกติขณะออกกำลังกายจะหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 95.19

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2548

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check-list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ มีลักษณะของข้อคำถามแบบสำรวจรายการ คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีลักษณะของข้อคำถามแบบสำรวจรายการ มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือต่ออาจารย์ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ในการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ด้วยตนเองและเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และคิดค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาแจกแจงความถี่และคิดค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.04 ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 66.45 เหตุผลส่วนใหญ่ที่นักศึกษาออกมาออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 95.85 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำแนกตามรายด้าน

1. ด้านความรู้

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.33 โดยทั้งเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม

การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 , 88.73 , 93.06 และ 84.44 ตามลำดับ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ มากที่สุด อยู่ในระดับดีเช่นกัน คือ การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้ คิดเป็นร้อยละ 97.96 และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนียวล้า คิดเป็นร้อยละ 97.59 , 99.05 และ 96.15 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติ

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.76 และทั้งเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08 , 77.11 , 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ และได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ มากที่สุดอยู่ในระดับดีสอดคล้องกัน คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย คิดเป็น ร้อยละ 93.37 และ 95.19 สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 93.37 และ ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 93.37 , 100.00 , 94.29 และ 95.19 ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติ

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 , 78.04 , 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ และได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ มากที่สุดอยู่ในระดับดีสอดคล้องกัน คือ มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย , มีการคลายอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย และ ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายจะหยุดพัก คิดเป็นร้อยละ 89.76 , 88.44 , 83.81 และ 95.19 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การออกกำลังกายเป็นกระบวนการแสดงออกทางพฤติกรรมด้านหนึ่ง ของบุคคลนั้นๆ ที่แสดงออกมาเพื่อร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหว ทักษะทางร่างกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง สรลรัตน์ พลอินทร์. (2542 : 12) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นการแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งโดยไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ปริญญา ดาสา. (2544 : 5) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาออกกำลังกายและระยะผ่อนคลายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี ทั้งนี้ไม่ว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายจะคำนึงถึงผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายหรือไม่ก็ตาม ผลที่ตามมาย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพและสมรรถภาพได้ดีในระดับหนึ่ง การเสริมสร้างบุคคลเพื่อให้มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ควรศึกษาความคิดเห็นของบุคคลผู้นั้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อรวบรวมข้อมูลไว้เป็นแนวทางในการพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจากการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ผลที่ได้รับสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ได้แสดงความคิดเห็นสอดคล้องกันอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 ซึ่งใกล้เคียงกันทั้งเพศชาย เพศหญิง และทั้งนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพและสมรรถภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายมีแหล่งให้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้ค่อนข้างง่าย และการรณรงค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ของหน่วยงานราชการต่างๆ ตามสื่อสารสนเทศ และหนังสือ ตลอดจนอินเทอร์เน็ตมีอย่างแพร่หลาย ส่งผลให้บุคคลโดยทั่วไปเกิดพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ซึ่งความรู้ดังกล่าวเป็นความสามารถทางทักษะด้านสมองในการคิดเชิงเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ . (2536 : 53-55) ได้แบ่งองค์ประกอบของความรู้เป็น 5 ชั้นได้แก่ ความรู้ความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า ในแนวทางเดียวกัน ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะสามารถนำองค์ประกอบของความรู้มากำหนดสิ่งที่รับรู้เกี่ยวกับรูปแบบ วิธีการ ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า สร้างทางเลือกและการยอมรับเป็นความรู้ใหม่ๆ ให้กับตนเองเพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จะเห็นได้จากผลจากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน

เขตบึงกุ่ม ส่วนใหญ่จะแสดงความคิดเห็นในด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับดีสอดคล้องกันทั้ง 4 กลุ่ม แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมรรถภาพและสุขภาพของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับความตระหนักถึงการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งในส่วนนี้นักศึกษาแสดงความเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อหัวใจและมีประโยชน์ในการช่วยควบคุมน้ำหนักร่างกาย

ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลให้สำเร็จลุล่วง หรือสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานได้ ต้องเกิดจากแรงจูงใจบนพื้นฐานการมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจภายในอันเป็นสิ่งสำคัญในการผลักดันให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมสม่ำเสมอ หรืออาจจะพัฒนาสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ทั้งนี้เจตคติจะเป็นเพียงจุดเริ่มต้น บุญธรรม กิจปริตติปริสุทธิ. (2527 : 51) ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจที่แสดงออกต่อสิ่งเร้าสิ่งหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534 : 100) ที่กล่าวว่า การพูด การกระทำเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้นๆ ของแต่ละคนว่าจะมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากน้อยแตกต่างกัน กระบวนการเกิดเจตคติจะเริ่มต้นจากความรู้ ความเชื่อ จากนั้นก็จะแสดงความรู้สึกต่อความรู้ ความเชื่อนั้นๆ เพื่อประเมิน ซึ่งถ้าเกิดความรู้สึกที่ดี ก็จะนำไปปฏิบัติหรือเกิดพฤติกรรมนั้นๆ ขึ้นมานั่นเอง เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายย่อมเกิดขึ้นต่อเนื่องมาจาก ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถ้าบุคคลมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับ และยอมรับถึงความสำคัญในการออกกำลังกายว่ามีประโยชน์โดยแท้จริงแล้ว ระดับเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคคลนั้นๆ ย่อมมีเจตคติในทิศทางที่ดี และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายนั้นจะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ การสร้างเสริมเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญค่อนข้างมาก การที่จะให้คนหนึ่งออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเขาย่อมต้องมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในระดับสูง จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 ดังนั้นจึงอาจจะส่งผลต่อความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมได้ ทั้งนี้ นักศึกษาบางส่วนจะให้ความสำคัญกับปัจจัยองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในเรื่องสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดอิทธิพลต่อเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจะเห็นได้จากนักศึกษาแสดงความเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย อยู่ในระดับสูงดังกล่าว

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการปฏิบัติเป็นความสามารถในการทำงานของร่างกาย อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ในการที่จะเลียนแบบ กระทำตามแบบ จัดสนใจเลือกปฏิบัติตามแบบ การกระทำอย่างต่อเนื่อง การกระทำโดยธรรมชาติ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ , และสวิง สุวรรณ. 2536 : 56-57) ในการปฏิบัติกิจกรรมหนึ่งๆ ความถูกต้องบนพื้นฐานของความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทุกคนควรคำนึงถึง ในการออกกำลังกายเหมือนกัน โดยทั่วไป กิจกรรมทางกีฬามักจะถูกนำมาใช้เพื่อการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้กลุ่มคนเข้ามามีส่วนร่วมภายใต้กฎกติกาที่ทุกคนยอมรับ และสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีรูปแบบการออกกำลังกายในลักษณะต่างๆ ทั้งการออกกำลังกายในลักษณะเป็นทีม และการออกกำลังกายตามลำพัง รวมทั้งการนำเครื่องมือที่ใช้ในการออกกำลังกายมาประกอบการออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย โดยเชื่อว่าจะสามารถพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของตนให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้ ซึ่งในทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว กุลยา ดันติผลาชีวะ. (2540 : 35-39) ได้เสนอแนวทางไว้ว่า การออกกำลังกายควรมีระยะเวลาแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที ควรมีความถี่สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน การออกกำลังกายทุกครั้งควรเลือกเวลาที่จะสะดวกเหมาะสมกับตนเอง สถานที่ตามความพึงพอใจของตน และวิธีการออกกำลังกายควรเป็นวิธีที่ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ที่สำคัญต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายและวัยของตนเอง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติในการออกกำลังกายมิได้เป็นสิ่งที่ยากถ้าหากบุคคลนั้นๆ มีความรู้ มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และสามารถเลือกการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ดีให้กับตนเองได้ การพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายของบุคคลผู้นั้นย่อมจะประสบผลสำเร็จ และจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 จะมีเพียงนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ ต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งด้านความสำคัญและประโยชน์ การยอมรับการออกกำลังกายเป็นการสร้างเจตคติที่ดีก่อให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกาย เมื่อปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลนั้นก็จะคงอยู่ตลอดไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ศึกษานั้นยังไม่ครอบคลุมในทุกด้าน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอื่นๆ



บรรณานุกรม

- เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ.(2538). การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ.
กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.
- คำรณ ธนาธร. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เชียงใหม่. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(วิชาการส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายใน
พยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(สาธารณสุขศาสตร) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพเพื่อชีวิต
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เจน ณะสิริ. (2540). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13 กรุงเทพฯ
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล ต้นสกุล (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข กรุงเทพฯ ภาควิชาสุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ชาคริต เทพรัตน์. (2540). การศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ : และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังสุสกนถมุล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
วิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดารณี ลิขิตวรศักดิ์ (2542). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียน
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544. มกราคม – ธันวาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่น กีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 27 : 25 – 23
- ธนิดา ทองมี. (2546). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (กรุงเทพฯ) : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- นโยบายและแผนกรุงเทพมหานคร. (2534). สำนักแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร. (ฉบับที่ 4).
- นุสรา ปังกรกิจ. (2545). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศป.ม. (การจัดการทางกีฬา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2527). ปทานุกรมวิจัย. กรมวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย มหิดล
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด ฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. และสวีน สุวรรณ (2536). "พฤติกรรมศาสตร์". ใน พฤติกรรมสุขภาพ และสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประทีป จินนี. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรม และการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประวีตร เจนวนรชนกุล. (2547,กุมภาพันธ์). "บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย". *Health Today Thailand*. 3 (3) : 80 – 83.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- ปริญญาดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(พยาบาลสตรี) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรสุข หุ่นรินทร์. (2545). พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. ศีรษะศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
- พินิต วิทยุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพศาล หวังพานิช. (2526). การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช.
- มหิตล, มหาวิทยาลัย พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. หน้า 11,13.
- สาธิตานสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. (2540). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ).
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). การบริหารการศึกษา กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิตการพิมพ์.
- สิวณิ เข็ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวิบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุชา จันท์ธอม. (2524). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

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

สุชาติ โสมประยูร. (2540). *สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 สุขภาพในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

สุธี คำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2548, จาก <http://203.157.230.14/hed/pso6.Htm>

สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.

เสนอ อินทรสุขศรี. (2521). "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ". *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. หน้า 27.

สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Education Objective*. Hand Book 1 : Cognitive Domain. New York : David Mc. Kay

Christopher L. (1997 , June). "An Evaluation of the Effectiveness of Threel Interventers in Promoting Physical Activity in a Secondary Population". *Health Education Journal*. 56 : 154 - 165.

Conn V.S. (1998 , May – June) "Older Adults and Exercise," *Nursing Research*. 47 : 180 – 188.

Good. (1973). *Dictionary of Evaluation*. Tokyo : McGraw hill book company.

Hildedebran, K.M. (1996, Feburary). Relationship between Motivition factors and Exercise Participation of College Students. *Dissertation Abstracts Intermtional*.

Jaffee and others. (1999). Incentives and barriers to physical activity for working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4) : 215 - 218.

Palank, C.L. (December 1991). "Determinants of Health Promoting Behavior A Review of Current Research." *Nursing Clinics of North America*. 26 815 – 832.

Pender, N.J. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice*. (2nd ed), Norwalk, CT: Appleton & Lange.

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

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.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการ
การศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548

แบบสอบถามเรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
ปีการศึกษา 2548

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบ แบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของท่านมีความสำคัญยิ่งต่อผลของการ วิจัยและจะนำไปประมวลผลในภาพรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม จึงมั่นใจได้ว่าคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาอย่างแท้จริง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นคำถามถูกผิดโดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

3. เหตุผลที่ออกมาออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

☐ เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

☐ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก

☐ เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

☐ เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม



ตอนที่ 2

แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการ
การศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว			
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บของข้อเท้าได้			
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง			
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้			
5. ออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง			
6. ออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดขยายตัวได้ดี			
7. ออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค			
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง			
9. การวิ่งเหยาะๆช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย			
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวัดหลังได้			
11. การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว			
12. ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง			
13. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้			
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า			

ตอนที่ 3

แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการ
การศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย					
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับทุกเพศทุกวัย					
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและ ต้องการออกกำลังกาย					
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลายทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
6. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยเพิ่มความแข็งแรง โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม					
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง					
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการออกกำลังกาย					
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจและตัดสินใจ ได้อย่างรวดเร็ว					
13. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก					
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ					

ตอนที่ 4

แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการ
การศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษา

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

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

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
1. ท่านดูแลรักษาร่างกายเมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึก เหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว				
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว				
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย				
4. ท่านคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย				
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง				
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อผ้ากางเกงที่เหมาะสม กับการออกกำลังกาย				
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
8. ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลง ของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งที่คุณออกกำลังกาย				
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย				
10. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม				
11. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ				
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก				

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				





ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ประวัติย่อผู้วิจัย

