พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

ปริญญานิพนธ์

ของ

วารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

ปริญญานิพนธ์

ของ

วารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

บทคัดย่อ

ของ

วารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

วารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์. (2554). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 360 คน (ครูชาย 148 คน และครูหญิง 212 คน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และ ทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกรายตามด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 91.04

1.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22

1.3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 อยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างครูชาย กับครูหญิง พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร อายุ พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่มีช่วงอายุ 21 – 35 ปี อายุ 36 – 50 ปี และ อายุ 51 – 65 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ พบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

EXERCISE BEHAVIOR OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS UNDER SURIN EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2010

AN ABSTRACT

BY

WAREERATN YAMPRADIT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Education Degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

May 2011

Wareeratn Yampradit. (2011). *Exercise Behavior of Secondary School Teachers under Surin Educational Service Area in Academic Year 2010.* Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this research was to study the exercise behavior of secondary school teachers in Surin educational service area in academic year 2010. The sample consisted of 360 secondary school teachers (148 males and 212 females) from Surin educational service area in academic year 2010. The instrument was a questionnaire constructed by the researcher with reliability of .89. The data were analyzed in terms of percentage, mean, standard deviation, t-test and F-test.

The results were as follows.

1. Exercise behaviors of secondary school teachers in Surin educational service area in academic year 2010 were considered in particular aspects.

1.1 The knowledge in exercise of the secondary school teachers in Surin educational service area in academic year 2010 was in the very good level (mean = 91.04).

1.2 The attitude towards exercise of the secondary school teachers in Surin educational service area in academic year 2010 was in the good level (mean = 3.22).

1.3 The exercise practice of the secondary school teachers in Surin educational service area in academic year 2010 was in the fair level (mean = 2.33).

2. Comparison of exercise behaviors between male and female teachers found that there were significantly differences at the .05 level.

3. Comparison of exercise behaviors among age groups of the teachers (21-35, 36-50, and 51-65 years) found that there were no significantly differences.

4. Comparison of exercise behaviors among the offices of the educational service areas (office 1, 2, and 3) found that there were no significantly differences.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และการช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ต่องานวิจัยจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จได้ จากรองศาสตราจารย์ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่า และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปากเปล่า ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพงษ์ ทองอร่าม และอาจารย์มาโนช แพ่งกุล ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย และครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยสนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งทุก ๆ ท่านที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ที่มีส่วนช่วยเหลือให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้บรรลุความสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประสิทธิ์ แย้มประดิษฐ์ ผู้ให้ชีวิตการศึกษาและเป็นแรงบันดาลใจตลอดมา นายกิตติศักดิ์ มีเจริญ คุณไตรสิทธิ์ คุณฐิตารีย์ ฤทธิ์เศรษฐชัย ผู้เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา รวมทั้งเพื่อน ๆ น้อง ๆ นิสิตร่วมรุ่น ที่ช่วยเหลือทุก ๆ ด้าน และทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจพร้อมทั้งมีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

วารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	6
	แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	6
	ความหมายของพฤติกรรม	6
	พฤติกรรมด้านความรู้	9
	พฤติกรรมด้านเจตคติ	11
	พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ	14
	ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม	15
	แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	20
	ความหมายของการออกกำลังกาย	20
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	21
	โทษของการขาดการออกกำลังกาย	26
	หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย	28
	ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย	31
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
	งานวิจัยในต่างประเทศ	34
	งานวิจัยในประเทศ	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	44
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	47
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	48
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
	การวิเคราะห์ข้อมูล	48
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
5	**สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	60
	บทย่อ	60
	สรุปผลการวิจัย	61
	อภิปรายผล	62
	ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	66
	ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	66
บรรณานุกรม		67
ภาคผนวก		73
	ภาคผนวก ก	74
	ภาคผนวก ข	80
ประวัติย่อผู้วิจัย		82

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	44
2	ข้อมูลส่วนบุคคลของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553	49
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับด้านความรู้ ด้านเจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553	50
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 (n = 360)	51
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 (n = 360)	53
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 (n = 360)	54
7	เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ตามตัวแปรเพศ	55
8	พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามช่วงอายุ	56
9	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรช่วงอายุ	57
10	พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษา	58
11	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเขตพื้นที่การศึกษา	59

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา
ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

ของ

วารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ ..... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน เนื่องจากคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ เครื่องมือสำคัญที่จะใช้พัฒนาคนให้มีคุณภาพดี เพื่อคนที่มีคุณภาพดีจะได้ไปพัฒนาประเทศนั้น คือ การศึกษา การให้การศึกษาที่มีคุณภาพ จะช่วยพัฒนาคนให้มีคุณภาพดี คือเป็นทั้งคนเก่งและคนดี สมกับคำนิยามอย่างหนึ่งที่ว่า การศึกษา คือ การเจริญงอกงาม (ประวิตร ชูศิลป์. 2542: 10)

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ทำให้การศึกษาของบุคคลในชาติมีคุณภาพ คือ ครู ดังพระราโชวาทของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยครู ณ อาคารใหม่สวนอัมพร วันพุธที่18 พฤษภาคม พ.ศ. 2526 (ยนต์ ชุ่มจิต. 2541: 45) ความตอนหนึ่งว่า “อาชีพครูถือว่าสำคัญอย่างยิ่ง เพราะครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญมั่นคง และก่อนที่จะพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญได้นั้น จะต้องพัฒนาคน ซึ่งก็ได้แก่ เยาวชนของชาติ เสียก่อน เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าสมบูรณ์ทุกด้าน จึงจะสามารถช่วยกันสร้างความเจริญให้แก่ชาติต่อไปได้”

ดังนั้น ผู้เป็นครู ต้องรับภาระหน้าที่ต่อสังคมและชาติบ้านเมือง หากผู้เป็นครูปฏิบัติภาระที่ตนเองได้รับบกพร่อง อันเนื่องจากการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ผลกระทบก็จะตกไปถึงเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังในอนาคตของสังคมและชาติบ้านเมือง ฉะนั้นสุขภาพของครูจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ครูจะต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ครูสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ได้ด้วยการออกกำลังกาย ใช้การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกายทั้งยังช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต มีผลต่อกล้ามเนื้อ หลอดเลือด การไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ยังส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ คนไทยทุกคนมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่มากขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เด็ก เยาวชน และประชาชน จะได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ (จรวยพร ธรณินทร์. 2538: 22) เช่นเดียวกับ พิชิต ภูติจันทร์ (2533 : 42.) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายว่า สามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ตลอดจนช่วยฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในกฎบังคับระเบียบวินัย รู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ซึ่งจะเกิดผลดีต่อสังคม การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง ผลต่อเนื่องคือจะไม่สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้นและการมีสุขภาพที่ดีย่อมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ส่งผลต่อการได้รับเงินค่าตอบแทนมากขึ้น กล่าวคือ เป็นการส่งเสริม

เศรษฐกิจส่วนบุคคล หรือครอบครัวดีขึ้น หากมีการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับบุคลากรเพียงพอและกว้างขวางแล้ว คุณค่าที่จะตามมาก็คือ คุณภาพของสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น (ปรีชา กลิ่นรัตน์. 2536: 24) ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย การมีสุขภาพดีย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเพราะถ้าร่างกายแข็งแรงเสียอย่าง โรคภัยไข้เจ็บก็จะเข้ามากล้ำกรายเราได้ยากและความไม่มีโรคย่อมเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ความปรารถนาที่จะได้มาซึ่งสุขภาพดีนั้น ต้องมีขั้นตอนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสมด้วย เมื่อครูมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้อง ก็จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” หรือ “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นประโยคที่คนส่วนใหญ่เห็นด้วย และเป็นสิ่งสนับสนุนที่สำคัญและสอดคล้องกับประโยคที่ว่า “กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ” เพราะหากร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง จะคิด จะทำสิ่งใดก็ดูเหมือนจะเป็นอุปสรรคไปทั้งหมด ทำอะไรก็ไม่สะดวก เนื่องจากร่างกายไม่พร้อมที่จะทำงาน

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพ ครูและบุคลากร ซึ่งมีหน้าที่ในการส่งเสริมสวัสดิการด้านสุขภาพแก่ผู้ประกอบวิชาชีพด้านการศึกษา และ ผู้ปฏิบัติงานด้านการศึกษา เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตตลอดจนพัฒนาสุขภาวะ ให้ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ต้องการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคภัยไข้เจ็บจากพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม โดยเน้นการมีส่วนร่วมและพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ทั้งการเสริมสร้างสุขภาพและการฟื้นฟูสมรรถภาพ อย่างมีคุณภาพ โดยจัดสัมมนาให้ความรู้แก่ครูและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้บุคลากรทางการศึกษาได้รับความรู้ด้านสุขภาพและจิตใจ มีการนำร่องจัด “โครงการสร้างเครือข่ายผู้นำสุขภาพครู” ให้เป็นกลไกลสำคัญในการเผยแพร่ความรู้ โดยการมีส่วนร่วมสร้างความเข้าใจในการดูแลสุขภาพให้แก่เพื่อนครู จากการที่ได้รับฟังการอบรมสัมมนา เพื่อจัดการด้านเสริมสร้างสุขภาพที่ได้มาตรฐานสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษา อันจะส่งผลให้นักเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษา มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาการศึกษาของชาติต่อไป เมื่อมีหน่วยงานหลักที่สนับสนุนให้ครูดูแลสุขภาพแล้ว ครูต้องให้ความสำคัญในการจัดเวลาเพื่อออกกำลังกาย

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู เพราะถ้าครูไม่มีการออกกำลังกาย หรือ ออกกำลังกายอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ก็จะพบกับปัญหาสุขภาพได้ และจากการศึกษางานวิจัยพบว่า มีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในหลายจังหวัด แต่ยังไม่มีการศึกษาวิจัยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของในจังหวัดสุรินทร์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมและเพื่อให้ครูมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเพศ, อายุ และเขตพื้นที่การศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 เพื่อใช้เป็นแนวทางวางแผนปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาสุขภาพของครูอันจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่จัดการเรียนรู้ที่ดีให้แก่ผู้เรียน นอกจากนั้นยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 2,497 คน แบ่งเป็นชาย 1,012 คน เป็นหญิง 1,485 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูผู้สอนในระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป ของ เครจซี่ และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1972) ที่ประชากร 2,600 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 335 คน แต่ในการทำวิจัยครั้งนี้ เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ

1.1 เพศ จำแนกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ จำแนกเป็น 3 ช่วงอายุ

1.2.1 อายุ 21 - 35 ปี

1.2.2 อายุ 36 - 50 ปี

1.2.3 อายุ 51 - 65 ปี

1.3 เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์

1.3.1 เขต 1

1.3.2 เขต 2

1.3.3 เขต 3

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จากประสบการณ์ความรู้ความสามารถของบุคคลนั้น และได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายนอก

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยการปฏิบัติ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งความเป็นเลิศ

4. ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ หมายถึง ครูที่สอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสุรินทร์ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์

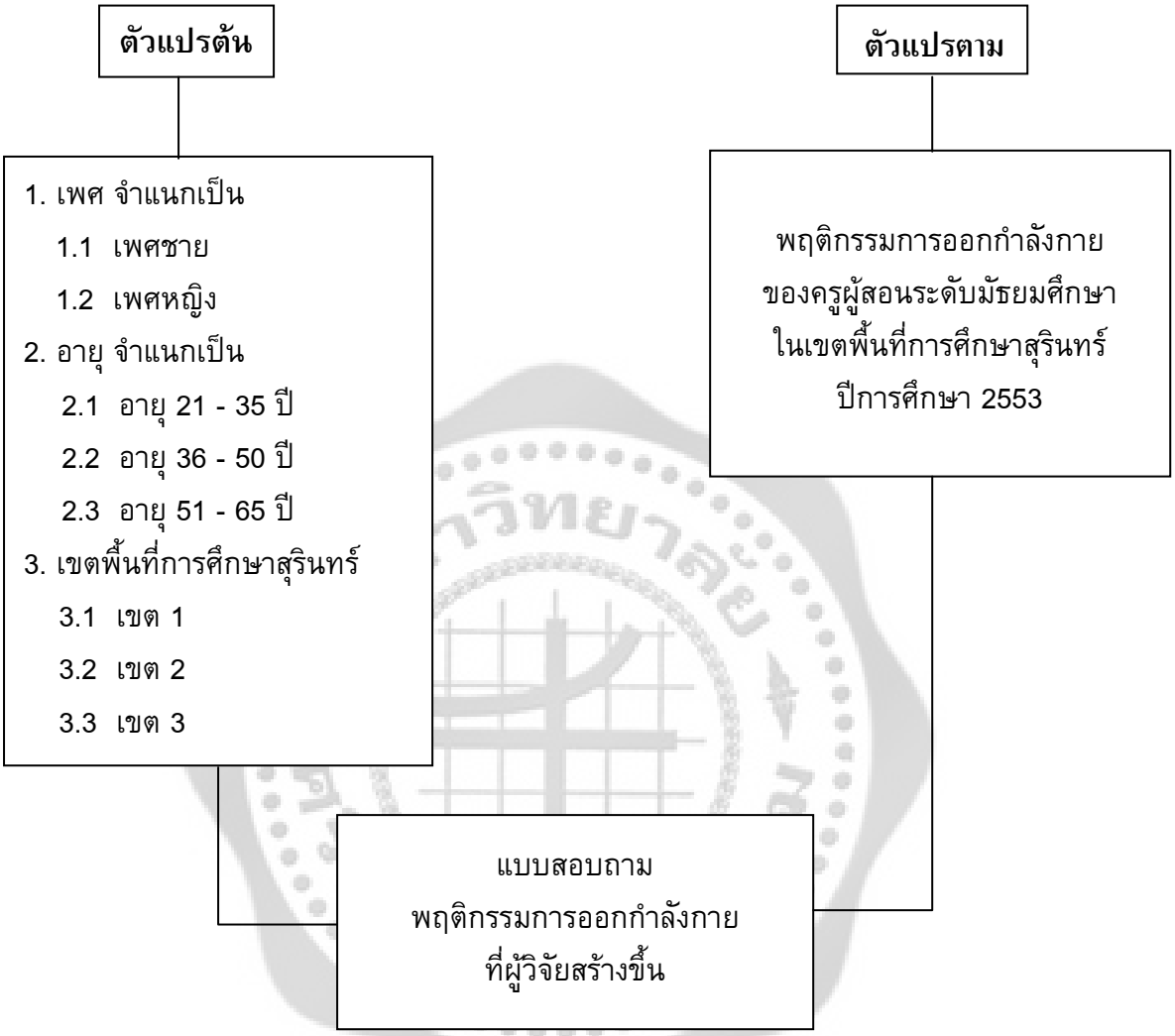
5. เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสุรินทร์ หมายถึง การบริหารและการจัดการศึกษาในแต่ละจังหวัดตามพระราชบัญญัติโดยคำนึงถึงปริมาณ สถานที่ จำนวนประชากร วัฒนธรรม และความเหมาะสมด้านอื่น ๆ มีอำนาจการบริหารและการจัดการศึกษาทั้งด้านวิชาการ งบประมาณ การบริหารงานบุคลากร และบริหารงานทั่วไป แบ่งเป็น 3 เขต ดังนี้

5.1 เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ประกอบด้วยอำเภอเมืองสุรินทร์, อำเภอจอมพระอำเภอลำดวน, อำเภอศีขรภูมิ, อำเภอเขวาสินรินทร์ และ อำเภอสำโรงทาบ

5.2 เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 2 ประกอบด้วย อำเภอรัตนบุรี, อำเภอสนม, อำเภอชุมพลบุรี, อำเภอโนนนารายณ์ และ อำเภอท่าตูม

5.3 เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 3 ประกอบด้วย อำเภอปราสาท, อำเภอสังขะ, อำเภอกาบเชิง, อำเภอบัวเชด, อำเภอศรีณรงค์ และ อำเภอพนมดงรัก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางและนำมาใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

1.1.2 พฤติกรรมด้านความรู้

1.1.3 พฤติกรรมด้านเจตคติ

1.1.4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

1.1.5 ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม

1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.2.3 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

1.2.4 หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย

1.2.5 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

สมจิตต์ สุวรรณทัตน์ (2524: 3) อธิบายความหมายของพฤติกรรมว่าหมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ของอินทรีย์ที่แสดงออกมา โดยสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่น เช่น การพูด การนั่ง การหัวเราะ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สังเกตได้ด้วยประสาทรับความรู้สึกทั้ง 5 แต่กิจกรรมบางอย่างต้องใช้เครื่องมือเข้าช่วย เช่น เวลาคนตกใจอาจไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า ต้องอาศัยเครื่องเข้าช่วยวัดการเต้นของหัวใจ หรือแรงดันเลือดที่เพิ่มขึ้น แม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือ การหลั่งของน้ำย่อยต่าง ๆ ก็เป็นพฤติกรรม นอกจากนี้กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใน เช่น การคิด จินตนาการ ความเชื่อ ฯลฯ ก็เป็นพฤติกรรม

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

ราชบัณฑิตยสถาน (2539: 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ประทีป จินงี่ (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออกหรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

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

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

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

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย

ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

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

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

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

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

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

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรม ด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสบการณ์ความรู้ความสามารถของบุคคลนั้น และได้

มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายนอก

พฤติกรรมด้านความรู้

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

กิตติชาญ วินิจวงษ์ (2546: 8) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การจำได้ หรือระลึกได้ถึงรายละเอียดและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

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

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

ดังนั้น สรุปความหมายพฤติกรรมด้านความรู้ ว่าหมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นรวมไปถึงข้อเท็จจริง ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

องค์ประกอบของความรู้

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

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ซึ่งรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับรู้มา

1.1 ความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง เป็นการระลึกข้อสนเทศในส่วนย่อยเฉพาะอย่างที่แยกได้โดด ๆ

1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ เกี่ยวกับความหมายของคำ

1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับความจริงเฉพาะอย่าง เช่น รู้วัน เดือน ปี เหตุการณ์ สถานที่ 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 รวบรวม เรียบเรียงเนื้อหาใหม่

2.3 การขยายความ เป็นการขยายเนื้อหาที่เหนือไปกว่าขอบเขตที่รู้ เป็นการขยายเขตการอ้างอิง หรือแนวโน้มที่เกินเลยจากข้อมูล

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

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถในการแยกการสื่อความหมายไปสู่หน่วยย่อย เป็นองค์ประกอบสำคัญหรือเป็นส่วน ๆ เพื่อให้ได้ลำดับขั้นของความคิด ความสัมพันธ์ก การวิเคราะห์เช่นนี้ก็เพื่อมุ่งที่จะให้การสื่อความหมาย มีความชัดเจนยิ่งขึ้น อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์ส่วนประกอบ เป็นการชี้ให้เห็นหน่วยย่อย ๆ ที่เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในสิ่งที่สื่อความหมาย

4.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เป็นการแยกการประสาน หรือความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในสิ่งที่สื่อความหมาย

4.3 การวิเคราะห์หลักการในเชิงจัดดำเนินงาน เป็นการชี้ให้เห็นระบบจัดการ และวิธีการรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

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

5.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการผูกข้อความขึ้น โดยการผูกหรือเขียนเพื่อสื่อความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังผู้อื่น

5.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการพัฒนาหรือเสนอแผนการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือที่คิดทำขึ้นเอง

5.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการพัฒนาหรือสร้างชุดของความสัมพันธ์เชิงนามธรรมขึ้น เพื่อเป็นเครื่องจำแนกหรืออธิบายข้อมูล หรือปรากฏการณ์บางอย่างจากข้อความเบื้องต้น

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

6.1 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายใน เป็นการประเมินค่าความถูกต้องของเนื้อหา วัสดุอุปกรณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ตามคุณสมบัติประจำตัวของวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

6.2 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายนอก เป็นการประเมินค่าโดยอ้างอิงกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

พฤติกรรมด้านเจตคติ

สุชา จันทน์เอม (2524: 80) กล่าวว่า เจตคติโดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือ ท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะเป็นไปในทำนองที่พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยก็ได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 3) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องเจตคติไว้ว่า เจตคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธ์ (2534: 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากน้อยแตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

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

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

ดังนั้น สรุปความหมายพฤติกรรมด้านเจตคติ ว่าหมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นที่บุคคล มีต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ สถาบัน และข้อเสนอใด ๆ ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางบวก หรือลบก็ได้

องค์ประกอบของเจตคติ

พฤติกรรมด้านเจตคติเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ลักษณะนิสัย คุณธรรมและค่านิยม แบ่งออกเป็น 5 ขั้นดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และ สวิง สุวรรณ. 2534: 55 - 56)

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

1.1 การรับรู้

1.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะรับรู้

1.3 การควบคุมความสนใจต่อสิ่งเร้า

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

2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง

2.2 การเต็มใจที่จะตอบสนอง

2.3 ความพอใจในการตอบสนอง

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

3.1 การยอมรับในค่านิยม

3.2 ความรู้สึกชื่นชมหรือพอใจในค่านิยมนั้น

3.3 ความยึดมั่นในค่านิยมนั้น

4. การจัดระบบ (Organization) เป็นการจัดรวบรวมค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ เข้ามาเป็นระบบ จำแนกเป็น

4.1 มโนทัศน์เกี่ยวกับค่านิยม

4.2 การจัดระบบของค่านิยม

5. การมีลักษณะที่ได้จากค่านิยมหรือลักษณะนิสัย เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นนิสัยตามธรรมชาติ เป็นคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากระบบค่านิยมที่บุคคลยึดมั่น จำแนกได้เป็น

5.1 การสรุปรวมถึงกลุ่มค่านิยม

5.2 การมีลักษณะนิสัย

การวัดเจตคติ

จากความหมายของเจตคติและองค์ประกอบของเจตคติ ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ ส่วนที่เป็นความรู้สึกหรือการประเมิน และส่วนที่เป็นพฤติกรรม ทำให้การวัดจะต้อง

วัดทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัดเป็นภาพรวม ๆ โดยพิจารณาจากกิริยาท่าทีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในหลายประการรวมกันมิใช่วัดจากการกระทำ หรือพฤติกรรมเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล นอกจากนั้นการวัดเจตคติยังคงบ่งบอกถึงปริมาณ (Magnitude) ความมากน้อยของเจตคติที่มีต่อสิ่งเร้าและทิศทาง (Direction) ที่บอกว่ามีเจตคติไปในทางบวกหรือทางลบ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2527: 66)

หลักการวัดเจตคติ

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ คือ

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

2. ทิศทาง (Direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือบวกลบ กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งและลดความเห็นลงเรื่อย ๆ จนถึงมีความรู้สึกเฉย ๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วยจนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะของการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทีหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์ของมารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แบ่งออกได้ดังนี้

5.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ ได้แก่ ร่างกายของมารดาสุขภาพและสวัสดิภาพของมารดาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

5.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบ ๆ ทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

5.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชนานาชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้บางอย่างก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

5.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการทำมาหาเลี้ยงชีพของบุคคลและชุมชนหรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เสมอ เช่น คนที่ยากจนขาดแคลนทรัพย์สินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

5.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่คนและกลุ่มคนหรือชุมชนต่าง ๆ ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสภาพของสังคมจะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

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

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นพฤติกรรมล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้ เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 62 - 69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น ๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศและการประพฤติปฏิบัติของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

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

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัยและอาหารการกิน

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 5 ขั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และ สวิง สุวรรณ. 2536: 56 - 57)

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

ชาติชาย เนนฐานันท์ (2550: 11) ให้ความหมายพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ว่าหมายถึงพฤติกรรมที่ร่างกายแสดงออก โดยมีจุดมุ่งหมาย และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น

ดังนั้น สรุปความหมายพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ว่าหมายถึงการแสดงออกของบุคคลเป็นการกระทำ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีผลต่อตนเอง

ความเป็นมาของการศึกษาพฤติกรรม

แรกเริ่มนักจิตวิทยาอธิบายพฤติกรรมในแง่ของสัญชาตญาณ (Instinct) ซึ่งถือว่าเป็นความรู้หรือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด โดยไม่ต้องมีการสอน (Unlearned) ซึ่งมาจากพันธุกรรม เช่น ทำไมคนถึงต้องร้องไห้ คำตอบคือ เพราะมาจากสัญชาตญาณ และพฤติกรรมใดที่มนุษย์ทำได้แต่หาคำตอบไม่ได้ในขณะนั้นมีสาเหตุมาจากสัญชาตญาณทั้งสิ้น หากมีวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ล้วนมีสาเหตุมาจากสัญชาตญาณ ทำไมพี่น้องในครอบครัวเดียวกัน หรือคนที่อยู่ต่างจังหวัดกับกรุงเทพฯ ยังมีพฤติกรรมไม่เหมือนกันวัตสัน (Watson) เชื่อว่า พฤติกรรมทั้งหมดของคนน่าจะมาจากสัณชาตญาณ แต่จะต้องมาจากการสั่งสอนซึ่งสอดคล้องกับนักมนุษย์วิทยาและนักสังคมวิทยาซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมที่แตกต่างกันมาจากวัฒนธรรมในสังคมที่เขาอยู่ (เฉลิมพล ตันสกุล. 2541: 7)

แนวคิดพื้นฐานของการเกิดพฤติกรรม

การที่จะชี้ชัดเจนลงไปว่า พฤติกรรมใด ๆ ก็ตามที่มนุษย์ปฏิบัติอยู่ จะเป็นส่วนของพฤติกรรม ที่เห็นได้ วัดได้ สังเกตได้ (Explicit Behavior) หรือพฤติกรรมที่ซ่อนเร้น อยู่ภายใน (Implicit Behavior) เป็นพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพอนามัย หรือในทางตรงกันข้ามเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพดีนั้น หรือในทางตรงกันข้ามเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริม

ให้ร่างกายมีสุขภาพดีนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษา วิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ เสียก่อนดังนั้น ความเข้าใจในแนวพื้นฐาน ของการเกิดพฤติกรรมบางประการจะช่วยให้สามารถใช้วิจารณญาณในการมองความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม และสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น (มัลลิกา มัติโก. 2534: 4)

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

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

ตัวอย่างของพฤติกรรมที่ บลัม (Blum) กล่าวถึงก็คือ ความกดดันทางจิตใจ อันมีสาเหตุเนื่องมาจากความผันผวนที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยในร่างกาย ความไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการเกิดปัญหาสุขภาพจิต รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ชอบประพฤติปฏิบัติ จนติดเป็นนิสัย เช่น การรับประทานอาหารไม่มีคุณค่า การอดนอน การติดบุหรี่ ติดเหล้า ยาเสพติด การมีน้ำหนักมากเกินไป และการออกกำลังกาย ล้วนเป็นพฤติกรรม ซึ่งบั่นทอนชีวิตและสุขภาพ ของบุคคล มีผู้กำหนดแนวคิด และทฤษฎีของการเกิดพฤติกรรมไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนมาก ถ้าจะจำกัดให้แคบลงเฉพาะส่วนของพฤติกรรมสุขภาพก็พบว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีกมากมายทั้งพฤติกรรมส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จึงขอเลือกเฉพาะแนวคิดและทฤษฎีที่น่าจะเป็นประโยชน์ ในการก่อให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพ ตามที่ เลวิน (Lewin) นักจิตวิทยาและนักปรัชญากล่าวไว้ว่า “ไม่มีสิ่งใดที่จะถูกนำมาใช้ได้ดีเท่ากับแนวคิดและทฤษฎีที่ดี”

ความหลากหลายและความซับซ้อนของแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมพอสรุปได้เป็น 2 แนวทางกว้าง ๆ กล่าวคือ

1. แนวคิดที่อธิบายพัฒนาการของบุคคล โดยเน้นความเป็นตัวของตัวเอง (Identity) โดยนักจิตวิทยากลุ่มโครงสร้าง (Structuralist) ซึ่งเน้นความสนใจไปยังประเด็นที่ว่า ทำไมพฤติกรรมจึงเกิดขึ้น และเชื่อว่าองค์ประกอบภายในบุคคล จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั้งหมด องค์ประกอบเหล่านี้ จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบุคคลพัฒนาขึ้น การพัฒนาขึ้นเป็นตัวของตัวเองเป็นผลร่วมกันระหว่างวุฒิภาวะ (Muturation) และประสบการณ์

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

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

ทฤษฎีที่ สกินเนอร์ (Skinner) นำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการเรียนรู้ คือ ทฤษฎี Operent Conditioning ซึ่งมีแนวคิดว่า การเรียนรู้ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดเกิดจากผลตอบแทนที่พึงได้รับ 2 ลักษณะ คือ Positive Reinforcement (สิ่งตอบแทนที่พึงประสงค์) และ Negative Reinforcement (สิ่งตอบแทนที่ไม่พึงประสงค์) เช่น การทำโทษ แนวคิดนี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้โดยการจัดสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ผลตอบแทนที่พึงประสงค์ การทดลองในเรื่องพฤติกรรมการเรียนรู้ของ สกินเนอร์ ที่นำมาประยุกต์ใช้มากในปัจจุบันคือการจัดทำโปรแกรมการเรียนการสอนสำเร็จรูป อย่างไรก็ตาม สกินเนอร์ เชื่อว่าผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน (มัลลิกา มัติโก. 2534: 9-10)

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

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

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

3. ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple Causality Assumption) มีสมมุติฐานว่าพฤติกรรมของคนนั้น เกิดมาจากปัจจัยภายในบุคคลและภายนอกบุคคล เช่น ความยากง่ายของความเข้าถึงบริการสาธารณสุข การประเมินผลประสิทธิภาพของบริการสาธาณสุข โลกทัศน์เกี่ยวกับอาการของโรค ความรุนแรง และการเสี่ยงต่อการติดโรค องค์ประกอบทางสังคม และเครือข่ายทางสังคม เป็นต้น

พื้นฐานความคิดของพฤติกรรม

1. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ เพราะฉะนั้นนักสาธารณสุขจะต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากอะไร การวิเคราะห์บางครั้งทำได้ง่าย บางครั้งต้องมีการวิจัย หรือเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การใช้การสัมภาษณ์เจ้าของพฤติกรรมและคนอื่นที่เกี่ยวข้อง

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

3. สาเหตุต่างกันอาจนำไปสู่พฤติกรรมเดียวกันได้ เช่น นักศึกษาที่มาเรียนในคณะนี้เป็นพฤติกรรมเดียวกันหมด แต่แรงผลักดันของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน เช่น นายกมล มาเรียนเพราะสอบติดอันดับสุดท้าย (จำเป็นต้องเรียน ไม่อย่างนั้นต้องหาที่เรียนใหม่ นางสาววารีมาเรียนเพราะต้องการจบปริญญาตรี)

4. สาเหตุเดียวกันทำให้เกิดการตอบสนองพฤติกรรมต่างกัน เช่น ครูลงโทษโดยการตีนักเรียนหน้าชั้น เด็กหญิงแดงร้องไห้ เด็กชายดำเฉย ๆ เด็กชายเข้มยิ้มแถมยังยักคิ้วให้เพื่อน ๆ

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

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

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

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

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

1. พฤติกรรมด้านความรู้ / พุทธิปัญญา (Cognitive Domain) หมายถึง สิ่งที่แสดงให้รู้ว่าบุคคลนั้นรู้คิดเกี่ยวกับสุขภาพ หรือโรคต่าง ๆ อย่างไร พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับความรู้ การจำข้อเท็จจริง การพัฒนาความสามารถ ทักษะทางสติปัญญา การใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจ

เช่น การบอกถึงหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ อธิบายสาเหตุของการเกิดโรค เป็นต้น

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

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Phychomoter Domain) หมายถึง สิ่งที่บุคคลปฏิบัติออกมาเกี่ยวข้องกับการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย การปฏิบัติที่แสดงออกมา และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เช่น การเลือกรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การพบแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข เมื่อเจ็บป่วย

ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ (เฉลิมพล ตันสกุล. 2541: 18)

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

2. พฤติกรรมที่ไม่พึงปฏิบัติ หรือพฤติกรรมเชิงลบ หรือพฤติกรรมเสี่ยง (Negative Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือโรค เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมันมากเกินความจำเป็น การบริโภคอาหารที่ปรุงไม่สุก เป็นต้น จะต้องหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนและควบคุมไว้ ให้บุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การวัดพฤติกรรม

พฤติกรรมของบุคคล ประกอบด้วยพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายใน การที่จะศึกษาพฤติกรรมนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ถ้าเป็นพฤติกรรมภายนอกที่บุคคลแสดงออกมาให้บุคคลอื่นเห็นได้ จะศึกษาได้โดยสังเกตโดยตรง และโดยอ้อม แต่ถ้าเป็นพฤติกรรมภายในไม่สามารถสังเกตได้ ต้องใช้วิธีการทางอ้อมโดยการสัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบ และการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในชุมชน เพราะฉะนั้น เครื่องมือที่ใช้วัดพฤติกรรมอาจทำได้โดยการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตประกอบการสัมภาษณ์ หรือใช้เครื่องมืออื่นประกอบ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องฟังการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

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

1. การศึกษาพฤติกรรมโดยทางตรง ทำได้โดย

1.1 การสังเกตแบบให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว (Direct Observation) เช่น ครูสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน โดยบอกให้นักเรียนในชั้น ได้ทราบว่าครูสังเกตดูว่าใครทำกิจกรรมอะไรบ้างในห้อง การสังเกตแบบนี้อาจทำให้บางคนไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมาได้

1.2 การสังเกตแบบธรรมชาติ (Naturalistic Observation) คือ การที่บุคคลผู้ต้องการสังเกตพฤติกรรมกระทำในลักษณะที่ไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัวว่าถูกสังเกตพฤติกรรมอยู่ การสังเกตแบบนี้จะได้พฤติกรรมที่แท้จริงมาก และจะทำให้สามารถนำผลที่ได้อธิบายพฤติกรรมในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน หรือเหมือนกัน ข้อจำกัดของวิธีสังเกตแบบธรรมชาติก็ คือ ต้องใช้เวลามาก จึงจะสังเกตพฤติกรรมที่ต้องการได้ และการสังเกตทำเป็นเวลาติดต่อกันเป็นจำนวนหลายครั้ง พฤติกรรมบางอย่างอาจต้องใช้เวลาสังเกตถึง 50 ปี หรือ 100 ปี

2. การศึกษาพฤติกรรมโดยทางอ้อม ซึ่งแบ่งออกได้หลายวิธี คือ

2.1 การสัมภาษณ์ เป็นวิธีที่ผู้ศึกษาใช้การซักถามข้อมูลจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคลโดยการซักถามแบบเผชิญหน้ากันโดยตรง หรือมีคนกลางทำหน้าที่ซักถามให้ก็ได้ เช่น การใช้ล่ามสัมภาษณ์คนที่พูดคนละภาษา การสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ การสัมภาษณ์โดยทางตรง ทำได้โดยผู้สัมภาษณ์ซักถามผู้ถูกสัมภาษณ์เป็นเรื่อง ๆ ตามที่ได้ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ และการสัมภาษณ์โดยทางอ้อม ซึ่งผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่ทราบว่าผู้สัมภาษณ์ต้องการอะไร ผู้สัมภาษณ์จะพูดไปเรื่อย ๆ โดยสอดแทรกเรื่องที่จะสัมภาษณ์เมื่อมีโอกาส ซึ่งผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่รู้ตัวว่าเป็นสิ่งที่ผู้สัมภาษณ์เจาะจงที่จะทราบถึงพฤติกรรม การสัมภาษณ์แม้จะทำให้ได้ข้อมูลมาก แต่ก็มีข้อจำกัด คือ ในบางเรื่องผู้สัมภาษณ์ไม่ต้องการให้เปิดเผย

2.2 การใช้แบบสอบถาม เป็นวิธีการที่เหมาะสำหรับการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลเป็นจำนวนมาก ผู้ที่อ่านออกเขียนได้ และการสอบถามเกี่ยวกับบุคคลที่อยู่ห่างไกลหรือกระจัดกระจายมาก นอกจากนี้ยังสามารถสอบถามพฤติกรรมในอดีตหรือทราบแนวโน้มพฤติกรรมในอนาคต ข้อดีอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถที่จะใช้ข้อมูลพฤติกรรมที่ปกปิด หรือพฤติกรรมที่ไม่ยอมแสดงให้บุคคลอื่นได้ทราบ และสามารถใช้ศึกษาในเวลาใดก็ได้

2.3 การทดลองเป็นการศึกษาพฤติกรรม โดยผู้ถูกศึกษาจะอยู่ในสภาพการควบคุมตามที่ผู้ศึกษาต้องการ โดยสภาพที่แท้จริงแล้วการควบคุมจะทำได้ในห้องทดลอง แต่ในชุมชนการศึกษาพฤติกรรมของชุมชน โดยควบคุมตัวแปรต่าง ๆ คงเป็นไปได้น้อยมาก การทดลองในห้องปฏิบัติการจะให้ข้อมูลจำกัด ซึ่งบางครั้งอาจนำไปใช้ในสภาพความเป็นจริงไม่ได้เสมอไป แต่วิธีนี้มีประโยชน์มาก สำหรับการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลทางด้านการแพทย์

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

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

มีผู้ที่ให้ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ไว้ดังนี้

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งที่การแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 10-13) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย ว่า หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงมากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น การออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย

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

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

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

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

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หรือแตกได้

4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

ดำรง กิจกุศล (2532: 13 - 18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการซ้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น และเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้มีอายุอย่างได้ดีที่สุด

5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทน

ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามากก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดใช้เลยก็ได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น การออกกำลังกายของหญิงที่ตั้งครรภ์อาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเสมอ จะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และช่วยจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้มาก

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537: 5 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกาย มีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

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

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัด ดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

กรมพลศึกษา (2538: 22) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

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

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้โรคนอนไม่หลับ
6. แก้โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

สมชายลี่ ทองอิน (2543: 35) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ จนเริ่มรู้สึกเหนื่อย ถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่าการออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต้องทำงานแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตอนเช้าต้องรีบเดินทางไปทำงาน ตอนเย็นเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เมื่อร่างกายขาดการออกกำลังกายก็ทำให้เกิดโทษต่าง ๆ มากมาย ไพวัลย์ ตันลาพุฒิ (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายของวัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกเจริญตามที่ควร ทั้งด้าน ความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่มากเท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การตึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรวดทรง เช่น ขาโก่ง หรือเข่าชิด หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้ จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงวัยเป็นผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พลัดตกหกล้มได้ง่าย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ไม่สดชื่นร่าเริง

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มที่1 กลุ่มขาด การออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก และกลุ่มที่ 2 กลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะ ในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

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

ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อ และกระดูกทำให้ เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

การขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยจะมีโทษแตกต่างกันได้แก่ โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก จะทำให้การพัฒนาการเจริญเติบโตช้า สุขภาพร่างกายจะเจ็บป่วยไม่แข็งแรง อ่อนแอ สมองจะมีการพัฒนาช้าลง โทษของการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ทรวดทรงไม่สมส่วน เช่น รูปร่างผอม รูปร่างอ้วนและเสียบุคลิกภาพ เป็นต้น โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยชรา จะทำให้กระดูกเปราะหักง่าย

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์อย่างมากมายสามารถสรุปได้คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทน ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6 - 7) กล่าวถึง การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมา เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
7. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่าสั่นนั้นมีประโยชน์น้อยมาก
8. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ15 - 20 นาที
9. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้ง
10. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

จรวยพร ธรณินทร์ (2535: 15) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรจะออกกำลังกาย 3-5 วัน / สัปดาห์ หรือวันเว้นวัน มีระยะเวลา 15-60 นาที มีความหนักของการฝึกแต่ละครั้ง ร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23 - 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ

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

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

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด - ยืด - หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน - การวิ่ง - การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่โงนเงนหรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันท่วงที การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กันก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนทำได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่เป็นต้น

สมชาย ลี่ทองอิน (2543: 52-53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ 3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

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

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลัง มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไป

ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า หรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่ คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาดินฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิ่มจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็น ตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียว กันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลัง 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลัง เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลัง เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

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

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งนี้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างไรบ้าง เนื่องจากสภาพร่างกาย หรือการเจ็บป่วยของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน เพื่อที่จะได้ทราบว่าควรออกกำลังกายแบบใดจึงเหมาะสมกับร่างกายตนเอง ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุศล (2527: 61 - 83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational Exercise)

ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

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

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

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโซลิคสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่ เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20 - 30 นาที

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

ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530: 29 - 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทางหรือ เพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายให้เร็วและไกลพอสมควร เช่นควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นเริ่มจากการว่ายช้าหรือว่าย 100 เมตร ช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกันโดยเฉพาะในท้องถิ่นการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแกผู้ใช้จักรยาน การปั่นเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษา หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น วิธีการปั่นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอหรือปั่นช้า ๆ สลับกับถบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตร ต่อไปจึงเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเล่ย์บอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้กีฬาที่มีการปะทะ ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากเล่นเพื่อออกกำลังกายก็ไม่ควรหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป

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

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

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลัก จากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - CP System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - CP System) และระบบกรดแล็คติค (Lactic acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที

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

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

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

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริค (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู่ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดมีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติค (Isokinetic Contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือ ที่เรียกว่า ไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

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

5. การหดตัวแบบเอคเซนตริค (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะ ที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เกอร์เซีย และคณะ (Gercia; et al. 1995: 213 - 129) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่าเพศชาย ในการวิเคราะห์ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวก

ในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

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

เจฟฟี และคนอื่น ๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อยมาก และร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกัน เพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

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

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่

การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

สรุปงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า ความแตกต่างของเพศ ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และความสามารถ มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคณะ (2528: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามแข่งขัน ประชาชนชายและหญิงนิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง
3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกีฬา และการออกกำลังกายมากที่สุดคือ วิทยุโทรทัศน์
4. กิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น แต่ละครั้งนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
6. เหตุผลในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬา และออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงที่ไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

สายันต์ กุฎาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ประดิษฐ์ นาทวิชัย (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพ แบบสอบถามด้านลักษณะประชากร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ทัศนคติ ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพของครู โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ด้านดัชนีมวลของร่างกายอยู่ในระดับดี อัตราชีพจรและความดันโลหิตอยู่ในระดับพอใช้ถึงดีความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตระบบหายใจ ความอ่อนตัว และความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในระดับพอใช้ ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่อยู่ในระดับควรปรับปรุงถึงพอใช้

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

3. ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับจำนวนวันเวลาที่ใช้ออกกำลังกายและช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

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

5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

6. ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย ระยะเวลาวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลา ประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

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

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

2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้ออำนวย ด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

3. สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มักยึดถือหลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา และมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้น มักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียน มีความพร้อมมากกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

พัลลภ คำลือ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ 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. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และ สิ่งอำนวยความสะดวก ยังมีไม่เพียงพอ

สุธี ดำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

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

4. การมีสถานออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ ประชากรที่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาสมมากกว่ากลุ่มประชากรที่ไม่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันมากกว่ากลุ่มประชากรที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย

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

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติมีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

6. ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วนความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กัน

ปริญญา ดาสา (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

รายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สุวิกร กระแจจันทร์ (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปกติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1-4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและระดับปริญญาตรีปีที่ 1-4 สถาบันราชภัฏ รวมทั้งสิ้น 1,000 คน ดำเนินการวิจัยโดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย อยู่ในระดับดี

2. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย และด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านพุทธิพิสัย

3. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย และด้านทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการด้านพุทธิพิสัยจิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา มหายศ และคณะ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลดอนศรีชุม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผลการศึกษาพบว่าจากการศึกษาปัจจัยนำ คือ ปัจจัยนำด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายและปัจจัยนำด้านความต้องการทางสุขภาพ ปัจจัยเอื้ออำนวยคือ สถานที่อุปกรณ์ ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม และปัจจัยสนับสนุน คือ ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และนโยบาย กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

จากการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในปัจจัยนำด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยเอื้ออำนวยและปัจจัยสนัสนุนพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยในการออกกำลังกายของประชาชนในด้านต่าง ๆ พบว่า ปัจจัยนำ คือ ปัจจัยนำด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ปัจจัยนำด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยนำด้านความต้องการทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเอื้ออำนวย คือ

สถานที่ อุปกรณ์ ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม และปัจจัยสนับสนุน คือ ครอบครัว เพื่อน ชุมชน และนโยบาย โดยทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรียาภรณ์ โกมุท (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางพยาบาล จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุพบว่าบุคลากรทางพยาบาลที่มีอายุ 41-50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางพยาบาลที่มีอายุ 21-30 ปี บุคลากรทางพยาบาลที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางพยาบาลที่มีรายได้น้อย

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่ามีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะประชาชนในกรุงเทพมหานคร อันได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในเขตกรุงเทพมหานคร ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคนนับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้าง ภูมิต้านทานโรค ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

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

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีค่าเฉลี่ยภาวะสุขภาพด้านดัชนีมวลกาย เท่ากับ 22.29 กก./ตร.ม.^{2} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.09

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านความนานในการออกกำลังกายและหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 30 นาที/ครั้ง/วัน คิดเป็นร้อยละ 29.60 และความบ่อยในการออกกำลังกายและหรือเล่นกีฬาแต่ละสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็น ร้อยละ 32.20

กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดไม่ใช้ออกซิเจน คิดเป็นร้อยละ 48.80 ชนิดที่ใช้ออกซิเจน คิดเป็นร้อยละ 29.30 และชนิดผสมผสาน คิดเป็นร้อยละ 73.70

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล และเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานีควรมีบุคลากรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีผู้นำในการออกกำลังกาย

วีระชาติ สมใจ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี

2. นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่มีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

สรุปงานวิจัยในประเทศ นักศึกษา ครู ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางถึงดี ในด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นักเรียนนักศึกษา ครู ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางถึงมาก ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และยังมีความต้องการด้านสถานที่ บุคลากร อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 2,497 คน แบ่งเป็นชาย 1,012 คน และหญิง 1,485 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1972) ที่ประชากร 2,600 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 335 คน ในการทำวิจัยครั้งนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน แบ่งเป็นครูเพศชาย จำนวน 148 คน และครูเพศหญิงจำนวน 212 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระดับชั้น	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เขต 1	492	778	73	110
เขต 2	264	358	38	51
เขต 3	256	349	37	51
รวม	1,012	1,485	148	212

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่สุรินทร์ ปี 2553 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

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

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple choices) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก ให้ 1 คะแนน

ตอบผิด ให้ 0 คะแนน

ในการประเมินระดับด้านความรู้ กำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้เกณฑ์ประเมินผลการเรียนของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2551: 14) ดังนี้

ระดับ 4 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80-100 หมายถึง มีความรู้ดีมาก

ระดับ 3 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70-79 หมายถึง มีความรู้ดี

ระดับ 2 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60-69 หมายถึง มีความรู้ปานกลาง

ระดับ 1 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50-59 หมายถึง มีความรู้ควรปรับปรุง

ระดับ 0 ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 0-49 หมายถึง มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

ตอนที่ 3 เป็นแบบวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	4 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	หมายถึง	3 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	2 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	1 คะแนน	4 คะแนน

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาการประเมินด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกาย (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

			ระดับเจตคติ
คะแนนเฉลี่ย	3.25 – 4.00	หมายถึง	ดีมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.24	หมายถึง	ดี
คะแนนเฉลี่ย	1.75 – 2.49	หมายถึง	พอใช้
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.74	หมายถึง	ต้องแก้ไข

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยกำหนดคะแนนดังนี้

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

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.25 – 4.00	หมายถึง	การปฏิบัติดีมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.24	หมายถึง	การปฏิบัติดี
คะแนนเฉลี่ย	1.75 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติพอใช้
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.74	หมายถึง	การปฏิบัติต้องแก้ไข

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสารและสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม

2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าอำนาจจำแนก (IOC)

4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้

5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์

เขต 1, เขต 2 และ เขต 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เขตละ 10 คน รวมจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

6. ผู้วิจัยและผู้ช่วยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง และผู้ช่วยผู้วิจัยที่ผ่านการอบรมและมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บข้อมูล

4. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิธีทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลจากแบบทดสอบ ตอนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test)

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร อายุ และเขตพื้นที่การศึกษา โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงหาค่าความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูล ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามตัวแปรอายุ และเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ โดยใช้การทดสอบค่า เอฟ (F-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	212	58.89
ชาย	148	41.11
2. อายุ		
21 – 35 ปี	162	45.00
36 – 50 ปี	148	41.11
51 – 65 ปี	50	13.89
3. เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์		
เขต 1	183	50.83
เขต 2	89	24.72
เขต 3	88	24.44
รวม	360	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 58.89 และเพศชาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 41.11 เมื่อจำแนกตามช่วงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 21–35 ปี จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 และรองลงมาคือ อายุ 36–50 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 41.11 และ อายุ 51–65 ปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 13.89 และส่วนใหญ่เป็นครูจากเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 50.83 รองลงมาคือ เขต 2 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 24.72 และ เขต 3 จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 24.44

2. นำข้อมูลด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับด้านความรู้ ด้านเจตคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

ตัวแปร	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	91.04	9.41	ดีมาก
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.22	0.31	ดี
พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ)	2.33	0.41	พอใช้

ตาราง 3 แสดงว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 91.04 (S.D. = 9.41) มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 (S.D= 0.31) และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D. = 0.41)

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 (n = 360)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. การออกกำลังกายคือ การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	0.99	0.12	ดีมาก
2. ระยะเวลาการออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อร่างกาย คืออย่างน้อยครั้งละ 30 – 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	0.95	0.22	ดีมาก
3. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	0.98	0.14	ดีมาก
4. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ สามารถออกกำลังกายได้ทันที	0.89	0.31	ดีมาก
5. การออกกำลังกายทำให้ระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ	0.97	0.17	ดีมาก
6. การออกกำลังกายสามารถช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายได้	0.99	0.10	ดีมาก
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ เช่น ระบบไหลเวียนโลหิตทำหน้าที่ดีขึ้น	0.98	0.14	ดีมาก
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ	0.99	0.09	ดีมาก
9. การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึก และช่วงคลายกล้ามเนื้อ	0.96	0.19	ดีมาก
10. หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยควรดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ	0.80	0.40	ดีมาก
11. การออกกำลังกาย ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย	0.99	0.12	ดีมาก
12. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	0.95	0.22	ดีมาก
13. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น งานบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย	0.54	0.50	ควรปรับปรุง
14. การออกกำลังกายอย่างหนักเกินไปทำให้กล้ามเนื้อเป็นตะคริว	0.82	0.39	ดีมาก
15. การออกกำลังกายอย่างหักโหม จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงเร็วขึ้น	0.86	0.35	ดีมาก

ตาราง 4 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ข้อที่มีคะแนนความรู้เฉลี่ยสูงสุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 0.99 ทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 การออกกำลังกายคือการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการ

เคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ข้อ 6 การออกกำลังกายสามารถช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายได้ ข้อ 8 การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ และ ข้อ 11 การออกกำลังกายควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ข้อ 13 การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น งานบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.54

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 (n = 360)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	3.59	0.55	ดีมาก
2. ผู้ที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.61	0.55	ดีมาก
3. การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	3.42	0.59	ดีมาก
4. การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก	3.34	0.56	ดีมาก
5. การออกกำลังช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนมากขึ้น และมีสังคมใหม่ ๆ	3.09	0.62	ดี
6. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลาในการทำงาน หรือภารกิจอื่น	3.10	0.61	ดี
7. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลาเท่าที่ต้องการ	2.92	0.71	ดี
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี และคลายเครียด	3.44	0.63	ดีมาก
9. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	3.50	0.60	ดีมาก
10. การออกกำลังกายช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้	3.55	0.60	ดีมาก
11. การได้สวมชุดออกกำลังกายที่สวยงาม ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	2.57	0.73	ดี
12. ท่านจะออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีสถานที่ และอุปกรณ์พร้อม	2.17	0.70	พอใช้
13. ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้สมาธิดีขึ้น	3.28	0.60	ดีมาก
14. การออกกำลังกายสามารถช่วยชะลอความแก่	3.38	0.63	ดีมาก
15. การออกกำลังกายอาจเกิดอันตรายต่อตนเองได้หากปฏิบัติไม่ถูกต้อง	3.33	0.67	ดีมาก

ตาราง 5 แสดงว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือข้อ 2 ผู้ที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ12 ท่านจะออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีสถานที่ และอุปกรณ์พร้อม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) ของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 (n = 360)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	2.68	0.75	ดี
2. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	2.49	0.71	พอใช้
3. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ชื่นชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจ ในการออกกำลังกายให้ตัวเอง	2.74	0.70	ดี
4. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมของร่างกายของท่าน	2.89	0.65	ดี
5. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที	2.66	0.75	ดี
6. ใน1 สัปดาห์ท่านมีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วัน	2.49	0.83	พอใช้
7. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	2.76	0.80	ดี
8. ท่านมีการคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ	2.71	0.85	ดี
9. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	1.83	0.81	พอใช้
10. ท่านหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	2.72	0.81	ดี
11. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการออกกำลังกาย	2.67	0.79	ดี
12. ท่านจะออกกำลังกายแม้ว่าร่างกายมีการเจ็บป่วย	3.39	0.76	ดีมาก
13. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตกหนัก	2.74	0.94	ดี
14. ขณะออกกำลังกายท่านสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมกับ การออกกำลังกายแต่ละประเภท	2.84	0.82	ดี
15. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ช.ม	2.41	0.94	พอใช้

ตาราง 6 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ12 ท่านจะออกกำลังกายแม้ว่าร่างกายมีการเจ็บป่วย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 9 ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.83

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ตาราง 7 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ตามตัวแปรเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\overline{X}$	S.D.	t	p
เพศหญิง	212	2.39	0.39	3.31*	.001
เพศชาย	148	2.25	0.43		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.39 (S.D.= 0.39) และเพศชาย มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.25 (S.D.= 0.43) เมื่อทำการเปรียบเทียบทางสถิติพบว่า ครูผู้สอนหญิงกับครูผู้สอนชาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามตัวแปรอายุ และเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ตาราง 8 พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษา สุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	n	$\overline{X}$	S.D.
21 – 35 ปี	162	2.36	0.40
36 – 50 ปี	148	2.30	0.40
51 – 65 ปี	50	2.33	0.46

จากตาราง 8 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ของครูที่อยู่ในช่วงอายุ 21– 35 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 (S.D.= 0.40) ครูที่อยู่ในช่วงอายุ 36–50 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 (S.D.=0.40) และ ครูที่อยู่ในช่วงอายุ 51–65 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D.=0.46)

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรช่วงอายุ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ช่วงอายุ	ระหว่างกลุ่ม	0.21	2	0.10	0.63	.536
	ภายในกลุ่ม	59.64	357	0.17		
	รวม	59.85	359			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่มีช่วงอายุ 21–35 ปี อายุ 36–50 ปี และ อายุ 51–65 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษา

เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์	n	$\overline{X}$	S.D.
เขต 1	183	2.33	0.36
เขต 2	89	2.33	0.43
เขต 3	88	2.34	0.47

จากตาราง 10 แสดงว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ของ ครูเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D.=0.36) ครู เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D.=0.43) และ ครู เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 (S.D.=0.47)

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเขตพื้นที่การศึกษา

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
เขตพื้นที่การศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	0.01	2	0.01	0.03	.970
	ภายในกลุ่ม	59.84	357	0.17		
	รวม	59.85	359			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5
บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 จำแนกตามตัวแปรเพศ, อายุ และเขตพื้นที่การศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูผู้สอนในระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 โดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป ของ เครจซี่ และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542: 172; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. 1972) ที่ประชากร 2,600 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 335 คน แต่ในการทำวิจัยครั้งนี้ เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่สุรินทร์ ปี 2553 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิธีทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ตอนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลจากแบบทดสอบ ตอนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test)

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร อายุ และเขตพื้นที่การศึกษา โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.89 ตัวแปรตามช่วงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 21–35 ปี จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 รองลงมาคือ อายุ 36–50 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 41.11 ส่วนใหญ่เป็นครูจากเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 50.83 รองลงมาคือ เขต 2 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 24.72

2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 อยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 91.04 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนความรู้เฉลี่ยสูงสุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือ 0.99 ทั้งหมด 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 การออกกำลังกายคือการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ข้อ 6 การออกกำลังกายสามารถช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายได้ ข้อ 8 การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ และ ข้อ 11 การออกกำลังกายควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ ข้อ 13 การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น งานบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.54

3. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือข้อ 2 ผู้ที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ข้อ12 ท่านจะออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีสถานที่ และอุปกรณ์พร้อม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17

4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 อยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า

ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ12 ท่านจะออกกำลังกายแม้ว่าร่างกายมีการเจ็บป่วย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 9 ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.83

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่าครูผู้สอนเพศหญิง ($\overline{X}$ = 2.39) กับครูผู้สอนเพศชาย ($\overline{X}$ = 2.25) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรอายุ พบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่มีช่วงอายุ 21–35 ปี ($\overline{X}$ = 2.36) อายุ 36–50 ปี ($\overline{X}$ = 2.30) และ อายุ 51–65 ปี ($\overline{X}$ = 2.33) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

7. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ พบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 ($\overline{X}$ = 2.33) เขต 2 ($\overline{X}$ = 2.33) และ เขต 3 ($\overline{X}$ = 2.34) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษา มีรายะเอียดดังนี้

เพศ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า ครูผู้สอนเพศหญิงกับครูผู้สอนเพศชาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ครูผู้สอนเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.39 (S.D.=0.39) และครูผู้สอนเพศชาย มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 2.25 (S.D.=0.43)

ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนเพศหญิงกับครูผู้สอนเพศชาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่ครูผู้สอนเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าครูผู้สอนเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา มหายศ (2548: 69) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลดอนศรีชุม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยส่วนใหญ่เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยในระดับมากกว่าเพศชาย โดยธรรมชาติแล้วเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกาย การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่สูงกว่าเพศหญิง และใน

เพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวล เรียบร้อย มากกว่าเพศชาย ในความแตกต่างนี้ ทำให้ลักษณะ ของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน (กันทิกา หลวงทิพย์; และดาริณี สีนวล. 2550: 64)

การที่ครูผู้สอนเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าครูผู้สอนเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากเพศหญิงมีความสนใจเรื่องสุขภาพ ความสวยความงาม และทรวดทรงมากกว่าเพศชาย เพราะการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสามารถเผาผลาญไขมันส่วนเกินของร่างกายได้ จึงทำให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อที่จะดูแลรักษารูปร่างและสัดส่วนให้มีความสวยงาม ประกอบด้วยกระแสการดูแลรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายในปัจจุบันมีมากขึ้นทำให้มีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกาย

อายุ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่มีช่วงอายุ 21–35 ปี อายุ 36–50 ปี และ อายุ 51–65 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน คือ ครูผู้สอนที่อยู่ในช่วงอายุ 21–35 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 (S.D.=0.40) ครูที่อยู่ในช่วงอายุ 36–50 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 (S.D.=0.40) และครูที่อยู่ในช่วงอายุ 51–65 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D.=0.46)

ผลการวิจัยพบว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่มีช่วงอายุ 21–35 ปี อายุ 36–50 ปี และ อายุ 51–65 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เนื่องมาจากเหตุผลที่ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อคนทุกวัย สามารถออกกำลังกายได้ ไม่มีข้อห้าม แต่อาจมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย คือชนิดและความหนักเบาของกีฬาที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งผู้มีอายุน้อยจะมีความแข็งแรงทนทานของสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก เพราะผู้ที่มีอายุมากสมรรถภาพทางกายลดลง ความเสื่อมของร่างกายจะมีมากขึ้นตามลำดับ เพื่อให้สมรรถภาพทางกายของผู้มีอายุน้อยได้รับการพัฒนาจนถึงระดับสูงสุด จึงต้องใช้กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักเพียงพอที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึกอยู่ที่ร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (ประดิษฐ์ นาทวิชัย. 2540: 107-108) ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ สุรางค์ จันทน์เอม (2529: 105) ที่กล่าว ถึงประโยชน์ของ การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นของจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

เขตพื้นที่การศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 มีพฤติกรรม

การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน คือ ครูในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D.=0.36) ครูในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 (S.D.=0.43) และ ครูในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 (S.D.=0.47)

ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ระดับพอใช้ ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับ จำเนียร สุ่มแก้ว (2545: 124) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพฯ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ อาจเนื่องจากลักษณะการเรียน การสอน การขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกเหนื่อย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย

นอกจากนี้ ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาทั้ง 3 เขต มีภาระหน้าที่ที่คล้าย ๆ กัน เช่น การวางแผนการจัดการเรียนรู้ หน้าที่งานสอน รวมถึงต้องเตรียมการประเมินภายในและภายนอก ซึ่งถือว่าเป็นงานหลักจึงไม่ได้สนใจที่จะหาเวลาในการออกกำลังกาย เพราะงานในหน้าที่ก็ต้องใช้เวลามากแล้ว

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีมาก ($\overline{X}$=91.4) การศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรภา ขุนทองแก้ว (2548: 116) ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี มีระดับความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

นอกจากนี้ การเรียนในระดับที่ผ่านมาของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาได้มีการเรียนวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรของสถาบันการศึกษานั้น ๆ จึงทำให้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาบ้างแล้ว รวมทั้งทางภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านกีฬาได้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น และในปัจจุบันมีแหล่งค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ง่าย ส่งผลให้ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา เกิดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 13) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่ และยังสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ (2534: 53-55) ให้ความหมายของพฤติกรรมด้านความรู้ว่า เป็นความสามารถและทักษะทางด้านสมอง ในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแบ่งย่อยได้เป็น 6 ขั้น ดังนี้ ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า ในการยอมรับความรู้ใหม่ๆ ให้กับตนเองเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ ดี ($\overline{X}$ =3.22) ซึ่งสอดคล้องกับ พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548: 127) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ พบว่า เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ ทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพที่ช่วยให้สุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ภูมิต้านทานโรคสูงสามารถประกอบหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการเรียนดี ย่อมมีเจตคติดีและนำไปสู่พฤติกรรมการปฏิบัติที่ดี ซึ่งสอดคล้อง สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544: 123) พบว่า นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่สนใจเรื่องสุขภาพ ความสวย ความงาม และทรวดทรง เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคิดว่าการออกกำลังกายจะรักษารูปร่างและสัดส่วนได้ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่สนใจรูปร่างสัดส่วนมากเป็นพิเศษ จึงทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ คุณค่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น และการออกกำลังกายถือว่ามีความสำคัญต่อชีวิตและสุขภาพ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาได้รับรู้และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 โดยรวมมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ ($\overline{X}$ = 2.33) ซึ่งถือว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประดิษฐ์ นาทวิชัย (2540: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาทโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที/ครั้ง ถึงแม้ว่าครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\overline{X}$ =91.4) แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ สอดคล้องกับ กรีนและกรูเทอร์ (Green; & Greuter. 1991: 155) ที่ว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป

นอกจากนี้ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาต้องมีการวางแผนการจัดการเรียนรู้ หน้าที่งานสอน รวมถึงต้องเตรียมการประเมินภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการเตรียมงานที่ต้องใช้เวลามาก ทำให้

ไม่มีเวลาเหลือเพียงพอในการออกกำลังกายประกอบด้วยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ได้มีการจัดสถานที่และเครื่องอำนวย ความสะดวกในการออกกำลังกายเท่าที่ควร ทำให้ไม่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548: 108) ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 30) กล่าวว่า การเข้า ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้าไม่มีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2541: 45) ได้สำรวจพฤติกรรมของคนกรุงเทพที่เกี่ยวกับการไม่ออกกำลังกายพบว่า สาเหตุของการไม่ออกกำลังกายมีหลายประการดังนี้ ไม่มีเวลา ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า ไม่สะดวกและเสียเวลา ไม่มีสนามกีฬา ขาดอุปกรณ์ที่ดีที่มีมาตรฐาน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับพอใช้ ดังนั้นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมและถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้บริหารสถานศึกษาควรมีการจัดสรรเวลา ในการออกกำลังกายให้กับครูผู้สอน และจัดเตรียมความพร้อม ด้านของสนามและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ นอกจากนั้นควรจัดให้มีผู้นำด้านการออกกำลังกาย เช่น การเต้นแอโรบิก หรือ โยคะ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายกลุ่มครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในส่วนภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย

2. ควรมีการวิจัยปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ เพิ่มเติมจากการวิจัยนี้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2534*). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.

----------. (2538). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.* กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์.

----------. (2544). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549).* กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.

กิตติชาญ วินิจวงษ์. (2546). *ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

กันทิกา หลวงทิพย์; และดาริณี สีนวล. (2550). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.* วิทยานิพนธ์ วท.บ. (สาขาสาธารณสุข). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. ถ่ายเอกสาร.

กันยา สุวรรณแสง. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป.* กรุงเทพฯ: รวมสาสน์.

คงศักดิ์ เจริญรักษ์; และคณะ. (2528). *การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครในบทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬา และหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน.* กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพฯมหานคร.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

จรวยพร ธรณินทร์. (2522). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

----------. (2553). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

----------. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่.* กรุงเทพฯ: เอส พี เอฟ พริ้นติ้ง กรุ๊ป.

จินตนา มหายศ. (2548). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลดอนศรีชุม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา.* วิทยานิพนธ์ สม. (สาธารณสุขศาสตร์). พะเยา: มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยาเขตสารสนเทศพะเยา. ถ่ายเอกสาร.

จำเนียร สุ่มแก้ว. (2545). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เฉก ธนะสิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต.* พิมพ์ครั้งที่13. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พานิช.

เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาคริต เทพรัตน์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ชาติชาย เนนฐานันท์. (2550). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ เขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดำรง กิจกุศล. (2527). *การออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: โครงการตำรา-ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

----------. (2532). *คู่มือออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2527). *ระเบียบการวิจัยทางสังคมศาสตร์.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศรีอนันต์.

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. (2528). *จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข.* เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.

บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ.* กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ปนัดดา จูเภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จ.ฉะเชิงเทรา.* วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประดิษฐ์ นาทวิชัย. (2540). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ประทีป จินงี่. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม.* กรุงเทพฯ: สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปริญญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.* วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสตรี). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: ธรรกมลการพิมพ์.

ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลกระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์.* กรุงเทพฯ: ไทยวิวัฒนาพานิช.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประวิตร ชูศิลป์. (2542, 16 มิถุนายน). ครู กับการพัฒนาคน. *หนังสือพิมพ์เดลินิวส์.* หน้า 10.

พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเพทมหานคร.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พัลลภ คำลือ. (2543). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

พิชิต ภูติจันทร์. (2533). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ไพวัลย์ ตันลาพุฒิ. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น.* กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มัลลิกา มัติโก. (2534). *คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ชุดที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.* ม.ป.ท.

ยนต์ ชุ่มจิต. (2541). *ความเป็นครู.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525.* พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี.* วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18 (3): 9.

วีระชาติ สมใจ. (2550). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *การบริหารการศึกษา.* กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิตการพิมพ์.

สมจิตต์ สุพรรณทัตน์. (2524). *จิตวิทยาการศึกษา.* กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

สมชาย ลี่ทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.* กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

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

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

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาฯ กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *แนวการปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุจิต ป้องพาล. (2549). *ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทร์เอม. (2524). *จิตวิทยาสังคม.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

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

สุธี ดำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง.* สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2554, จาก http://203.157.230.14/Hed/pso6.Htm.

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

สุรางค์ จันทน์เอม. (2529). *จิตวิทยาสังคม (ศึกษา 322) ตรงตามหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิตของสภาการฝึกหัดครู.* กรุงเทพฯ: อักษณบัณฑิต.

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

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

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

Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Education Objective*. Hand Book1: Cognitive Domain. New York: David Mc. Kay.

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

Fox, E.L. (1992). *Sports physiology*. 3rd ed. Dubuque: Wm.C.Brown.

Gercia, A.W. (1995, August). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *Journal of Health. Promotion*. 13 (4): 213-219.

Green, Lawrence W.; & Kreuter, Marshall W. (1991*). Health Promotion Planning and Education Approach*. 2nd ed. Toronto: Mayfield Publishing Company.

Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education. New York*: Mc Grow Hill Book.

Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13 (4): 215-218.

Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing.

Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation*: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity. Retrieved February 2, 2006, from http:wwwlib.umi.com2dissertation2fullcit23161748

Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students.* Master of Nursing Science (Maternal and Child Nursing). Chiangmai: Graduate School, Chiangmai University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยขอความร่วมมืออาจารย์ผู้ทำการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอน ทุกข้อ เพราะข้อความทุกข้อมีความสัมพันธ์กันมีความสำคัญยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวม จึงไม่มีผลใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

คำชี้แจง แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติของการออกกำลังกาย

นางสาววารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม
พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ปีการศึกษา 2553

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่แท้จริงของท่าน

1. เพศ

( ) หญิง ( ) ชาย

2. อายุ

( ) 21-35 ปี ( ) 36-50 ปี ( ) 51-65 ปี

3. เขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์

( ) เขต 1 ( ) เขต 2 ( ) เขต 3

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้วกรุณาเขียนเครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. การออกกำลังกายคือ การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ		
2. ระยะเวลาการออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อร่างกาย คืออย่างน้อยครั้งละ 30 – 60 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน		
3. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย		
4. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ สามารถออกกำลังกายได้ทันที		
5. การออกกำลังกายทำให้ระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ		
6. การออกกำลังกายสามารถช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายได้		
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ เช่น ระบบไหลเวียนโลหิตทำหน้าที่ดีขึ้น		
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจ		
9. การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ช่วงคือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกและช่วงคลายกล้ามเนื้อ		
10. หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยควรดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ		
11. การออกกำลังกาย ควรเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย		
12. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย		
13. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น งานบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย		
14. การออกกำลังกายอย่างหนักเกินไปทำให้กล้ามเนื้อเป็นตะคริว		
15. การออกกำลังกายอย่างหักโหม จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงเร็วขึ้น		

ตอนที่3 แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้วกรุณาเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกท่านหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อคำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น				
2. ผู้ที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
3. การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น				
4. การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก				
5. การออกกำลังช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนมากขึ้นและมีสังคมใหม่ ๆ				
6. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลาในการทำงานหรือภารกิจอื่น				
7. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่และทุกเวลาเท่าที่ต้องการ				
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดีและคลายเครียด				
9. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี				
10. การออกกำลังกายช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้				
11. การได้สวมชุดออกกำลังกายที่สวยงามทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย				
12. ท่านจะออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีสถานที่และอุปกรณ์พร้อม				
13. ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้สมาธิดีขึ้น				
14. การออกกำลังกายสามารถช่วยชะลอความแก่				
15. การออกกำลังกายอาจเกิดอันตรายต่อตนเองได้หากปฏิบัติไม่ถูกต้อง				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอมากกว่า 5 ครั้ง ในรอบสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3-4 ครั้ง ในรอบสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1-2 ครั้ง ในรอบสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในรอบสัปดาห์

ข้อคำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย				
2. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย				
3. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ชื่นชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง				
4. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายของท่าน				
5. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที				
6. ใน 1 สัปดาห์ท่านมีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วัน				
7. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง				
8. ท่านมีการคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายเสมอ				
9. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย				
10. ท่านหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย				
11. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการออกกำลังกาย				
12. ท่านจะออกกำลังกายแม้ว่าร่างกายมีการเจ็บป่วย				
13. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตกหนัก				
14. ขณะออกกำลังกายท่านสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละประเภท				
15. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ช.ม				

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
   อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
   คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
   อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
   คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์
   อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
   คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. อาจารย์มาโนช แพ่งกุล
   อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา
   คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมพงษ์ ทองอร่าม
   อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา
   คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววารีรัตน์ แย้มประดิษฐ์
วันเดือนปีเกิด	1 พฤษภาคม 2521
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	68 หมู่ 4 ต.บ้านชุ้ง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2532	ประถมศึกษา จากโรงเรียนรอตเสวกวิทยา จ.พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสุนทรวิทยานุกูล จ.พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จ.พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2542	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกสันทนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ