

พฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน
ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ปริญญา นิพนธ์
ของ
ไชยา อังสุสุนทรกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มีนาคม 2543
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน
ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

บทคัดย่อ
ของ
ไชยา อังศุสुकนฤมล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2543

๑๒๖ ๒๕๔๓

นายไชยา อังศุสทนถมล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปริญญาโท
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์,
อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์.

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขต
ภาคเหนือ เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ
สาขาสถานที่ตั้งของวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา
วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2542 สาขาวิชา
บริหารธุรกิจ และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ จำนวน 304 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 152 คน
และเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 152 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified
Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบ
ด้วยตอนที่ 1 ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้
มีค่าความเชื่อมั่น .76 ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติ มีค่าความเชื่อมั่น .78 และตอนที่ 4
แบบสอบถามวัดการปฏิบัติ มีค่าความเชื่อมั่น .82 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ
ค่าเฉลี่ย (X) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t – test) วิเคราะห์ความ
แปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) หรือค่าเอฟ (F – test) ทดสอบ
รายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (S – Method's Scheffe) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณ
ของคะแนนแบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ

5. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

7. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติและด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน

EXERCISE FOR HEALTH BEHAVIOR OF COMMUNITY COLLEGE STUDENTS
IN NORTHERN COLLEGES OF PHYSICAL EDUCATION

AN ABSTRACT
BY
CHAIYA AUNGSUSUKNARUMOL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
March 2000

Chaiya Angsusuknarumol. (2000). *Exercise for Health Behavior of Community College Students in Northern Colleges of Physical Education*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Wasana Kuna – apisit, Lect. Praon Thanarug.

The study was intended to investigate exercise for health behavior on knowledge, attitude and practice of the community college students in the northern Colleges of Physical Education.

The stratified randomed sampling subjects were 304 second year students in academic year 1999, who majored in Computer Science and Business Administration, 152 males and 152 females. The data were collected by questionnaire which divided into 4 parts. The reliability of part 2 (knowledge test) is .76, part 3 (attitude test) is .78 and part 4 (practice test) is .82.

After the data were statistically treated by percentage, mean, standard deviation, t – test, one way analysis of variance, s – method's Scheffe and Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation, it was found as follow :

1. Almost students showed their knowledge of the exercise for health behavior at an average level, attitude at a good level and practice at a good level.
2. The male students showed a statistically significant difference on knowledge of exercise for health behavior over the of confidence female students at the .05 level
3. Both male and female students did not show any differences on attitude and on practice exercise for health behavior.
4. The students of the Business Administration major showed a statistically significant defference on knowledge of exercise for health behavior over those of the Computer Science major at the .05 level of confidence.
5. Both group of majors did not showed any differences on atttude and on practice of exercise for health behavior.

6. The students in variety of community college location showed a statistically significant difference on knowledge and on attitude of exercise for health behavior at the .05 level of confidence, but did not show a significant difference on practice.

7. There were relations between knowledge and attitude, knowledge and practice of exercise for health behavior at the significant difference level .05, but no relations between attitude and practice.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา

เขตภาคเหนือ

ของ

นายไชยา อังคุลคุณกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

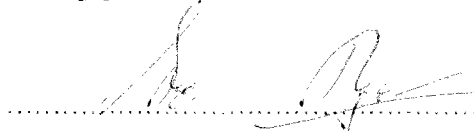
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

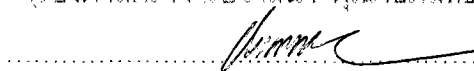
(ศาสตราจารย์ ดร.เดริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่.....12.....เดือนมีนาคม พ.ศ. 2543

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์วาศนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ

(อาจารย์ประพนธ์ ธนรักษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แมน เจียรนัย)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิทธิชัย หาญลมบัติ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สิทธิชัย หาญสมบัติ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา ที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณบุคคลต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ อาจารย์ทินกร นานุญจิตต์ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษกรมพลศึกษา อาจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ อาจารย์กอบกิจ ธรรมมานุชิต อาจารย์คงสิทธิ์ วิไลวรรณ และอาจารย์ทรงเดช ยะจินาวงศ์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ แนะนำเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอเทอดพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ที่เคารพ และขอขอบคุณ อาจารย์ไพเราะ อังศุสกุณกุล ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา จนสามารถประสบความสำเร็จในครั้งนี้

ไชยา อังศุสกุณกุล

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	8
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	พฤติกรรมสุขภาพ	9
	ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	20
	วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยศึกษา	35
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	51
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	51
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	52
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	57
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
	การวิเคราะห์ข้อมูล	60
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	155
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	155
สรุปผลการวิจัย	156
อภิปรายผล	163
ข้อเสนอแนะ	171
 บรรณานุกรม	 173
 ภาคผนวก	 180
 ประวัติย่อผู้วิจัย	 196

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและสาขาวิชา	52
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ สาขาวิชาและสถานที่ตั้ง ของวิทยาลัยพลศึกษา	61
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	62
4	เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ	65
5	เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามสาขาวิชา	71
6	เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัย	76
7	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 1	84
8	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 2	85
9	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 3	86
10	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา ต่างกันในคำถามข้อ 4	87

บัญชีตาราง (ต่อ)[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
20 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 16	97
21 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 19	98
22 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 20	99
23 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 21	100
24 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 22	101
25 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัย	102
26 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกเป็นรายข้อ	103
27 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ	107
28 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามสาขา	111

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
38 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 15	127
39 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 16	128
40 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 20	129
41 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัย	130
42 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกเป็นรายข้อ และโดยรวม	131
43 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศ	133
44 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามสาขาวิชา	137
45 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา	141

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
46 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 2	147
47 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 4	148
48 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 5	149
49 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 8	150
50 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 11	151
51 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 14	152
52 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 16	153
53 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ	154

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 พฤติกรรมพุทธิพิสัย	11
2 พฤติกรรมด้านจิตพิสัย	13
3 พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย	13
4 ขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ	14
5 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเจ็บป่วยความยากจน และด้อยการศึกษา	18

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปแล้วว่า สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของทุกคนและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ทั้งต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และโลก ดังนั้น หลักสำคัญประการหนึ่งในการที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าก็คือการพัฒนาประชาชนในชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังเห็นได้จากในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนทุกคนทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพ พลานามัย (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544. 8 : 3) แต่เนื่องจากปัญหาสุขภาพของประชาชนแปรผันไปตามสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในอดีตแบบแผนการเจ็บป่วย และเสียชีวิตมีสาเหตุมาจากโรคติดต่อต่าง ๆ เช่น อหิวาตกโรค ไข้หวัดใหญ่ เมื่อภาวะเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงจากสังคมอุตสาหกรรม และเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นยุคของเทคโนโลยีและเครื่องทุนแรงต่าง ๆ มากมาย อันเป็นเหตุทำให้คนใช้แรงงานน้อยลงร่างกายอ่อนแอลง อีกทั้งความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจทำให้มีการแข่งขันสูงคนต้องเร่งรีบทำงานแข่งกับเวลามีเวลาพักผ่อนน้อย มีความเครียดสูง และสุขภาพไม่ดีสภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการแก้ไขปัญหา และตอบสนองความต้องการในด้านสุขภาพ (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540 – 2544 : 1) การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ (วาสนา คุณาภิสิทธิ์. 2539 : 25) พิชิต ภูมิจันทร์ และคนอื่น ๆ (2530 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอเป็นประจำทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เกษม นครเขตต์ (2534 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นผลของพฤติกรรมสุขภาพอีกอย่างหนึ่งที่บุคคลสามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุรางค์ จันทรเฒ (2526 : 76) กล่าวว่า ความกระฉับกระเฉงของร่างกายจะมีสูงสุดในช่วงอายุประมาณ 20 – 25 ปี ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลงทีละน้อยและเมื่ออายุ 40 – 45 ปี จะมีอัตราการลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้ที่ทำงานหนักโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพปล่อยให้มี ความเครียดเพิ่มขึ้นจะเป็นโรคต่าง ๆ ตามมาเป็นเหตุให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ฉะนั้นในช่วงอายุ 20 – 40 ปี บุคคลควรจะได้ใช้

ความสามารถทำงานให้เต็มที่และบำรุงร่างกายให้ดีโดยหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิตจะทำให้มีคุณภาพชีวิตดีและมีชีวิตที่ยืนยาว

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยให้การปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิตช่วยในการสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งให้มีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจ ประมาณ 70 – 80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจจะลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อย่จะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยาพร ธรณินทร์. 2525 : 18 - 19) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้น ได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย (ดำรง กิจกุล. 2540 : 15) นอกจากนั้น ยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) การเล่นกีฬาหรือการ ออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๑ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของกันและกัน มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2533 : 7)

ในปัจจุบัน การออกกำลังกายของประชาชนมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง การขาดอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกที่จะใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไกลบ้าน ตลอดจนทั้งขาดความรู้ความชำนาญในเรื่องการออกกำลังกาย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2540 : 6) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า มหาวิทยาลัยมีความต้องการบุคลากรผู้มีความรู้ความชำนาญทางด้านการออกกำลังกายมารับผิดชอบการจัด และการดำเนินการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยให้เพียงพอ กวิน คเชนทร์เดชา (2530 : บทคัดย่อ) กล่าวว่า ในชุมชนต้องการผู้นำทางการกีฬาและการออกกำลังกายหรือผู้ที่ผ่านการอบรมทางพลศึกษาเป็นผู้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าผู้มีความรู้ความชำนาญทางด้านการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง วิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของประชาชน และมีหน้าที่ความรับ

ผลิตชอบโดยตรง คือ เป็นศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษา การกีฬา การพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนโดยให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน (กรมพลศึกษา. 2536 : 3) ประกอบกับกระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายจัดตั้งวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เพื่อให้วิทยาลัยพลศึกษาเพิ่มบทบาทหน้าที่ให้มากขึ้นด้วยการขยายงานจากฐานวิชาการเดิม เพื่อรองรับนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาจากภาคบังคับ เพื่อพัฒนากำลังคนในระดับกลางถึงระดับวิชาชีพชั้นสูงให้สอดคล้องกับการขยายตัวทางเศรษฐกิจของท้องถิ่นภูมิภาค เพื่อให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและกระจายอำนาจทางการศึกษาสู่ประชาชน และเพื่อเป็นศูนย์กลางการให้บริการด้านการศึกษาและพัฒนาอาชีพแก่ประชาชนในท้องถิ่น (รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการวิทยาลัย ชุมชนของกระทรวงศึกษาธิการ. 2537 : บทนำ)

ดังนั้นในปีการศึกษา 2538 วิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ทั่วประเทศจึงรับบทบาทวิทยาลัยชุมชนในท้องถิ่น ผลิตกำลังคนในสายวิชาชีพระดับกลางและระดับสูง โดยมีเป้าหมายหลักที่ว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติด้านกีฬาและสุขภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ที่รักการออกกำลังกาย และเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อไป จากเป้าหมายดังกล่าวในปีการศึกษา 2538 กรมพลศึกษาจึงประกาศให้นักศึกษาของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย พลศึกษาที่ไม่ได้เรียนสาขาวิชาทางด้านการกีฬาและสุขภาพ จะต้องศึกษาวิชากีฬาเพื่อสุขภาพทุกคน และจะต้องศึกษาวิชาทางด้านการกีฬาที่ตนเองถนัด สนใจอีก 1 วิชา เพื่อสนองเป้าหมายที่ต้องการให้ผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาที่มีได้ศึกษาในสาขาการกีฬาและ สุขภาพ เป็นผู้ที่มีความรู้ เจตคติและการฝึกปฏิบัติด้านการกีฬา สุขภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น อันจะเป็นกำลังที่สำคัญต่อประเทศชาติในอนาคต (กรมพลศึกษา. 2539 : 1 - 2)

จากแนวความคิดตามทฤษฎีของ บลูม (Bloom) ที่ว่า พฤติกรรมประกอบไปด้วย พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) นั้น นักพฤติกรรมศาสตร์ส่วนมากมีความเชื่อว่า ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน สุชาติ โสมประยูร (2540 : 9) กล่าวว่าพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม

นอกจากนี้ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างแน่ชัดแล้วว่าเจตคติมีบทบาทสำคัญมากต่อการปฏิบัติ หรืออาจกล่าวได้ว่าความคิดคำนึง ความรัก ความพอใจ ความศรัทธา ความสนใจ ความต้องการ การเห็นคุณค่า ความชื่นชมและความนิยมชมชอบหรือค่านิยม ซึ่งรวมเรียกว่าเจตคติเหล่านี้ จะสามารถช่วยโน้มน้าวจิตใจให้เปลี่ยนทฤษฎีซึ่งเป็นความรู้ เป็นการปฏิบัติได้มาก และในขณะเดียวกันการปฏิบัติอาจช่วยให้เกิดเจตคติและความรู้ขึ้นได้

ในทำนองเดียวกัน นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาที่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็น่าจะมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีความสัมพันธ์กันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : บทคัดย่อ) ที่พบว่านักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพสัมพันธ์เชิงนิมิต จากการศึกษาของ สตรี ชันธกรวงศ์ (2532 : 101 – 103) พบว่า ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาจึงมีความสนใจศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในแต่ละวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อจะได้นำผลของการวิจัยมาเป็นแนวทางแก่ผู้เกี่ยวข้องและผู้บริหารในการดำเนินการพัฒนานักศึกษาให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาตลอดจนทั้งนำผลเสนอแก่กระทรวงศึกษาธิการซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน และเป็นการสนองนโยบายของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพระหว่างนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามเพศ สาขาวิชาและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ อันเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนทางด้านการกีฬาและสุขภาพ
2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนืออันจะเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเสริมจากการเรียนการสอน
3. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ซึ่งมีผลทำให้ ครู อาจารย์ที่ทำการสอนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพได้ตระหนักถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติงานทางด้านการกีฬาและสุขภาพ อันจะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
4. เป็นแนวทางแก่สถาบันที่ผลิตบุคลากรทางสายวิชาชีพต่าง ๆ ในการเตรียมนักศึกษาให้เป็นบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ เพื่อเป็นพื้นฐานในการประกอบวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป
5. เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือชั้นปีสุดท้าย ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ประจำปีการศึกษา 2542 ซึ่งผ่านการเรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพจำนวนทั้งหมด 1,479 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือชั้นปีสุดท้ายในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ประจำปีการศึกษา 2542 จำนวน 304 คน ซึ่งได้จากการเปิดตาราง

กำหนดกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่ และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2532 : 40 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. n.d.) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจำแนกตามลักษณะ ดังนี้

- 1.1 เพศ
- 1.2 ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ได้แก่
 - 1.2.1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
 - 1.2.2 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง
 - 1.2.3 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
 - 1.2.4 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์
- 1.3 สาขาวิชา ได้แก่
 - 1.3.1 สาขาวิชาบริหารธุรกิจ
 - 1.3.2 สาขาวิชาคอมพิวเตอร์

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา ประกอบด้วย

- 2.1 พฤติกรรมทางด้านความรู้
- 2.2 พฤติกรรมทางด้านเจตคติ
- 2.3 พฤติกรรมทางด้านการปฏิบัติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพอันอาจได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

2. พฤติกรรมด้านความรู้

หมายถึง การแสดงออกทางด้านการจำได้และระลึกได้ มีความเข้าใจและการนำความรู้ไปใช้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. พฤติกรรมด้านเจตคติ

หมายถึง การแสดงออกด้านความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วยและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรม หรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ

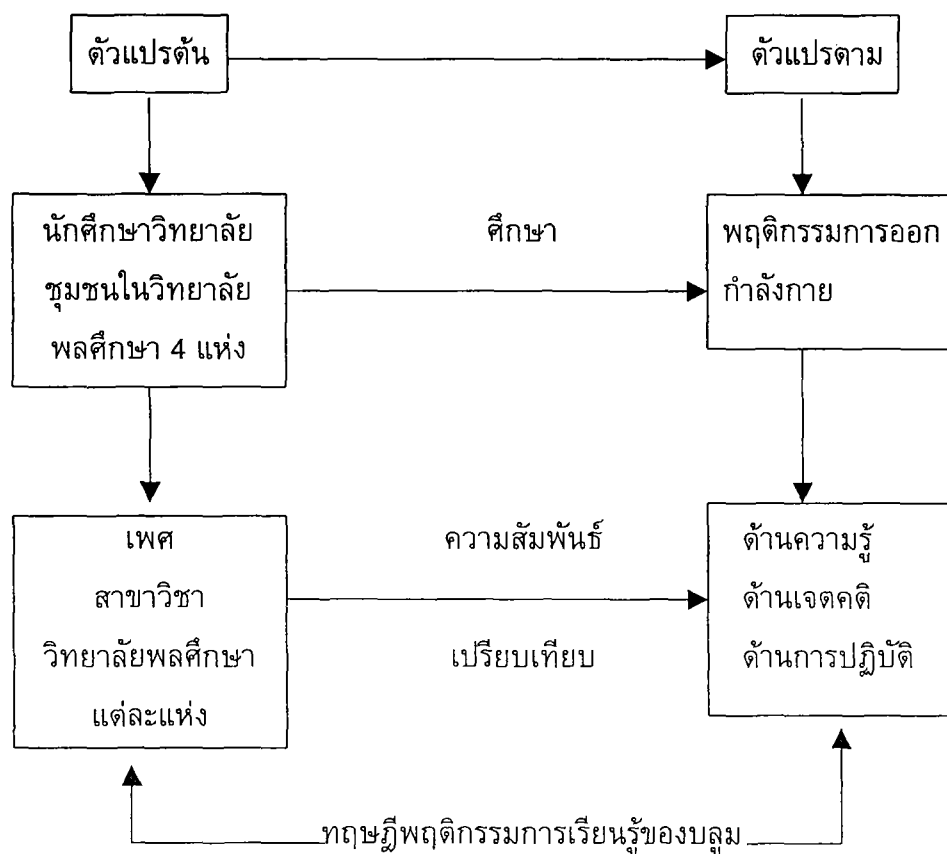
5. นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา

หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือประจำปีการศึกษา 2542 ที่ศึกษาชั้นปีสุดท้ายของหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์

6. วิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

หมายถึง วิทยาลัยพลศึกษา 4 แห่ง ที่ประกาศจัดตั้งเป็นวิทยาลัยชุมชนสังกัดกรมพลศึกษาประกอบด้วยวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการวิทยาลัยชุมชน อีกตำแหน่งหนึ่งทั้งนี้เปิดทำการเรียนการสอนตามหลักสูตรวิทยาลัยชุมชน สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. พฤติกรรมการณ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือระหว่างเพศชายกับหญิงแตกต่างกัน
2. พฤติกรรมการณ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจกับสาขาวิชาคอมพิวเตอร์วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือแตกต่างกัน
3. พฤติกรรมการณ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งแตกต่างกัน
4. พฤติกรรมการณ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือทุกด้านมีความสัมพันธ์กัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพ

- 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
- 1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
- 1.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

2. ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 2.4 หลักการออกกำลังกาย

3. วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา

- 3.1 ความเป็นมาของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา
- 3.2 หน้าที่และความรับผิดชอบของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา
- 3.3 หลักสูตรการจัดการเรียนการสอน วิทยาลัยชุมชน กระทรวงศึกษาธิการ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 4.2 งานวิจัยในประเทศ

พฤติกรรมสุขภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ (Health) ไว้ว่า คือสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ของสังคม ซึ่งมีใช้เพียงแต่การไม่มีโรคหรือไม่ทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และ กัญญา กาญจนปรานนท์. 2532 : 22)

คำว่า พฤติกรรม สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2532 : 97) ได้กล่าวว่า หมายถึงกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นหรือปฏิริยาภายในที่มีต่อสถานการณ์ หรือในเหตุการณ์ ซึ่งรวมเจตคติ ค่านิยม ความรู้ บางครั้งไม่สามารถแสดงออกให้เห็นได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 155) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิริยา หรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม

ส่วนคำว่า พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) นั้น กู๊ด (Good. 1959 : 55 – 56) ได้กล่าวว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และเกิดขึ้นภายนอก (Overt Behavior) ที่คาดหวังจะให้ผู้เรียนมีหรือเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพนี้จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถจะวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (2524 : 26) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพคือ พฤติกรรมที่คนพยายามทำขึ้นเพื่อป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วย

สุชาติ โสมประยูร (2540 : 5) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะโดยเน้นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ครูจะสามารถสังเกตได้

นิภา มนูญปิจุ (2528 : 20) กล่าวว่าพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพด้วยหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นด้วย

จากแนวคิดและความหมายของคำว่าพฤติกรรมสุขภาพข้างต้น พอสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพคือการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ซึ่งสามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 256 – 262) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แนวความคิดตามทฤษฎีของบลูม (Bloom) ว่าพฤติกรรมดังกล่าวจะประกอบด้วยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) และได้อธิบายรายละเอียดไว้ดังนี้คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

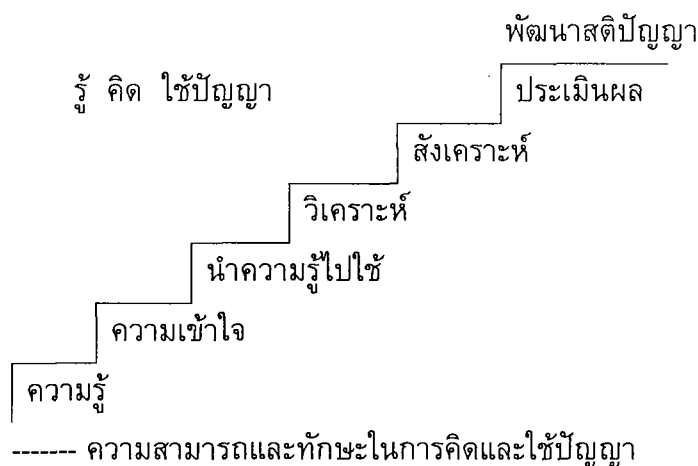
1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ช่วยประเมินค่านี้อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม



ภาพประกอบ 1 พฤติกรรมพุทธิพิสัย

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิด พฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

2.1 การรับ

2.2 การตอบสนอง

2.3 การให้ค่า

2.4 การจัดกลุ่มค่า

2.5 การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่นับถือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นตอนที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับดังนี้

2.1.1 เกิดความตระหนัก ถูกผิด หรือเกิดความรู้สึกว่ามีสิ่งหนึ่ง มีเหตุการณ์หนึ่งหรือสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งการรู้สึกว่ามี หรือการให้ถูกผิดเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด นั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจเท่านั้น

2.1.2 ความเต็มใจที่จะรับสิ่งมากระตุ้นนั้น

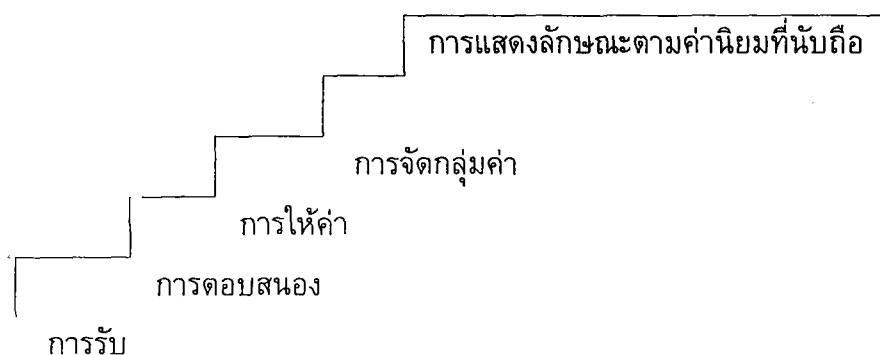
2.1.3 การเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ โดยบางบุคคลจะเลือกรับในสิ่งที่ทำความพอใจมาให้ และจะไม่รับในสิ่งที่เขาไม่ชอบ

2.2 การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากพฤติกรรมในขั้นที่หนึ่งบุคคลจะให้ความสนใจอย่างเต็มที่ มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มากระตุ้น เกิดความนิยม เต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกผูกมัดนี้ ยังเป็นเพียงความรู้สึกขั้นต้นเท่านั้น ยังยืนยันไม่ได้แน่นอนว่าบุคคลนั้นมีเจตคติหรือค่านิยมต่อสถานการณ์ หรือสิ่งเร้านั้น ๆ

2.3 การให้ค่า เป็นขั้นที่บุคคลจะกระทำปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับหรือรับรู้สิ่งนั้น เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับเขา หรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง

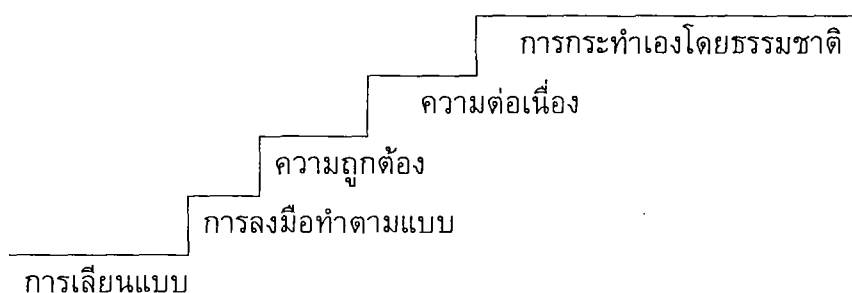
2.4 การจัดกลุ่มค่า เมื่อบุคคลเกิดค่านิยมต่าง ๆ ขึ้นแล้ว ค่านิยมที่เกิดขึ้นจะมีหลายชนิด จึงมีความจำเป็นจะต้องจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น

2.5 การแสดงค่านิยมที่ยึดถือ พฤติกรรมในขั้นนี้อาจจะแสดงให้เห็นได้โดยบุคคล สร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตัวเอง หรือคตินิยมต่าง ๆ ในการปฏิบัติตน โดยพิจารณาถึงเหตุผลทางด้านศีลธรรมจริยาและทางด้านหลักประชาธิปไตย ดังปรากฏตามภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 พฤติกรรมด้านจิตพิสัย

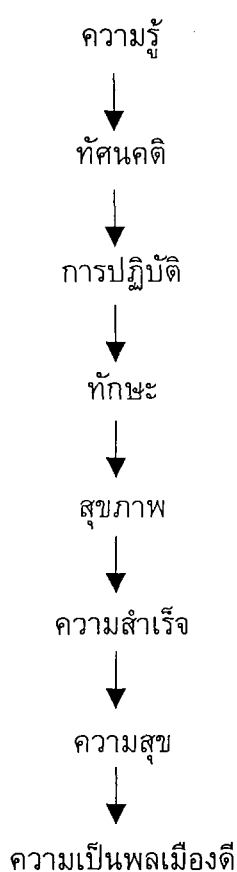
3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการการปฏิบัติที่แสดงออกและสังเกตได้ในสภาวะหนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ คือ ทางด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ทางด้านสุขภาพ ถือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายอันสูงสุดที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งลำดับขั้นตอนการเกิด 5 ขั้น จากจุดเริ่มต้นที่เป็นทักษะอย่างแท้จริง (ทวีสิทธิ์ ลิทธิกร. ม.ป.ป. : 308) คือ การเลียนแบบ การลงมือทำตามแบบ ความถูกต้อง ความต่อเนื่อง การทำเองโดยธรรมชาติ ดังปรากฏตามภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

สุชาติ โสมประยูร (2525 : 48) กล่าวว่าพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ นั้น ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กันและต่างพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเห็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม นอกจากนี้ยังกล่าวถึงขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพดังนี้



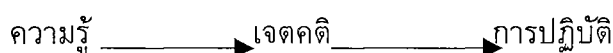
ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

ธวัชชัย ชัยจิราฉายากุล (2527 : 52) ได้กล่าวว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน หรือมีความสัมพันธ์กันเพียงแต่ว่าเมื่อด้านใดเป็นจุดเด่นหรือจุดเน้นก็สามารถบอกได้ว่าเป็นจุดหมายด้านนั้น

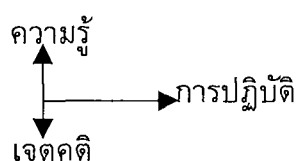
นิภา มนูญปิจุ (2528 : 22) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านหนึ่งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านอื่นด้วย

ชวาร์ท (ปรีวรรต มโนรมชัชวาล. 2533 : 29 – 30 ; อ้างอิงจาก Schwart. 1975 : 28 – 31) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไว้ 4 ลักษณะดังนี้

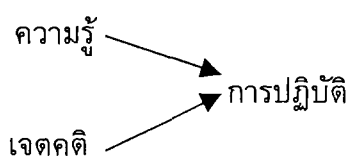
1. รูปแบบที่หนึ่ง เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



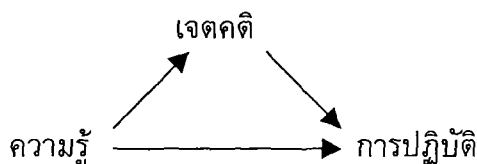
2. รูปแบบที่สอง ความรู้ และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



3. รูปแบบที่สาม ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน



4. รูปแบบที่สี่ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้



จากแนวคิดต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมากที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างถาวรเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ องค์ประกอบด้านเจตคติ และองค์ประกอบด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การสนใจ ความคับข้องใจ ความสนใจ เป้าหมาย การสนใจ องค์ประกอบบางด้านนี้มีอยู่ในบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะและจำนวนที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจมีลักษณะและจำนวนขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีแต่อิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว พฤติกรรมทางสุขภาพบางอย่างมีอิทธิพลจากสถาบันครอบครัวมาก บางครอบครัวบิดามารดาอาจปลูกฝังนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่รับประทานผัก หรือรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ นอกจากในเรื่องอาหารแล้ว ครอบครัวยังมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติด้านอื่น ๆ เช่น การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น อิทธิพลต่อการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของบิดามารดา หรือสมาชิก คนอื่น ๆ ในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

นอกจากบทบาทของครอบครัวโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ประเภทของครอบครัวก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย เช่น ครอบครัวเดี่ยว หรือ ครอบครัวเล็ก (Nuclear Family) ประกอบไปด้วยบิดา มารดา บุตร ครอบครัวประเภทนี้จะมีผลดีในด้านความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจบิดา มารดา มีความรักใคร่แน่นแฟ้น ครอบครัวเป็นอันหนึ่งอันเดียว ถ้าบิดา มารดา เน้นเรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมทางสุขภาพก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นซึ่งแตกต่างจากครอบครัวขยาย (Extended Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วย บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา การปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อ การปฏิบัติทางสุขภาพ ในครอบครัวขยาย อาจจะมีปัญหาความขัดแย้งระหว่างบิดา มารดา ของเด็กกับญาติพี่น้องในกรณีที่มีแนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้มาก ในกลุ่มเด็กที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มักจะมีความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติคล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น พฤติกรรมสุขภาพที่เขายึดถืออาจจะมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ อิทธิพลของกลุ่มจะมีมากหรือน้อยต่อพฤติกรรมสุขภาพขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพหรือการยึดมั่นของกลุ่ม ถ้ามีการยึดกลุ่มมากเท่าใดระหว่างสมาชิกก็ยิ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมากขึ้นเท่านั้น

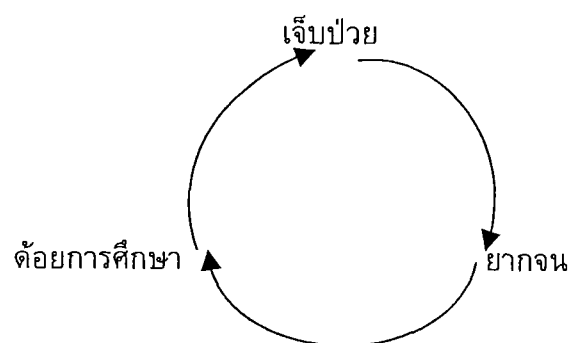
2.3 สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจของแต่ละคนสถานภาพทางสังคมที่ต่างกันย่อมทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกันด้วย เช่น บุคคลที่มีตำแหน่งการงานสูงในชุมชนมักมีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการรักษาโรคดีกว่าประชาชนโดยทั่วไป

2.4 วัฒนธรรม เป็นมรดกทางสังคมที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือสังคมใดสังคมหนึ่ง วัฒนธรรมของชาวไทยที่มีผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพนั้นมีหลายอย่าง เช่น ชาวเขาไม่ยอมอาบน้ำเพราะกลัวเครื่อง

แต่งกาย เครื่องประดับจะเก่าเร็ว การงดของแสลงหรือ “ชะล่า” ของประชาชนภาคตะวันออก เจียงเหินอไม่ให้กินกับข้าวมาก การงดอาหารปกติทุกชนิดในคนป่วย หรือหญิงหลังคลอดใหม่ ๆ รับประทานได้เฉพาะข้าวกับเกลือของคนในภาคเหนือ ซึ่งข้อห้ามเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่เชื่อถือ บางข้อห้ามก็เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น การให้หญิงหลังคลอดดื่มน้ำต้มสุก ห้ามหญิงมีครรภ์นั่งตรงขึ้นบันได หรือห้ามหญิงมีครรภ์ดูการผ่าสัตว์

2.5 ศาสนา มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างมากและมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้วยเช่นกัน คำสอนของพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารแต่พอควร ไม่ควรน้อยเกินไปหรืออึดเกินไป หลักธรรมซึ่งกล่าวถึงการปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์ ข้อปฏิบัติของศาสนาอิสลาม ก่อนทำ “ละมาด” จะต้องมีการชำระร่างกายให้สะอาด จะเห็นว่าหลักคำสอนและข้อปฏิบัติดังกล่าวมีเหตุผลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะ เศรษฐกิจไม่ดีมักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาก็จะช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดี ซึ่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสาม ดังปรากฏตามภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเจ็บป่วย ความยากจน และด้อยการศึกษา

4. องค์ประกอบทางการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่ต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาค่ำมักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาค่ำ

5. องค์ประกอบทางการเมืองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของบริการ การรักษาพยาบาล กิจกรรมการสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532 : 173 – 185)

นอกจากนี้ ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2529 : 131 – 133) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า การที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้น ตามปกติการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการตามหลักพฤติกรรมศาสตร์นั้นพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือ ปัจจัยที่ช่วยโน้มน้าวบุคคลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Predisposing Factors) ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factors) และปัจจัยที่ช่วยสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Reinforcing Factors)

ปัจจัยที่โน้มน้าว เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะได้รับจากการได้รับความรู้ การเปลี่ยนแปลง เจตคติ และการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งในทางตรงและทางอ้อม หรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบา แค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬาตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโตส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

การออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปถึงประมาณ 150 – 160 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้ ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจให้สูบน้ำเลือดไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood – Volume) มากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

จรวพร ธรณินทร์ (2530 : 70) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อ ก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (เอกสารประกอบคำบรรยาย. ม.ป.ป. : 4) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความอดทนของการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้อัตราชีพจรขณะพักต่ำลง ความดันเลือดต่ำลง ช่วยลดไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นผลทำให้ปอดและหัวใจตลอดจนระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วย หลัก 3 ประการ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย แต่กระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลทำให้เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบทบาทมากในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตได้สมส่วนในเด็ก สำหรับผู้ใหญ่จะช่วยดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจวาย โรคความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาว่า ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้มีเม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโต และขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อมาไรท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิคุ้มกันโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วนเสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ ทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายภาพดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 31) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ ทำให้ถุงลมหุดและขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวดี นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ ไขมันในเลือดลดลง น้ำหนักร่างกายเหมาะสม ลดความตึงเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก้อาการนอนไม่หลับ แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก้อาการความดันโลหิต กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 16 – 17) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดีทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้จะเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมาด้วยเหงื่อ

4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพช่วยยืดชีวิตให้ยาวนาน

5. ช่วยลดความเคร่งเครียดทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวาน ได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อย ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีผลดีต่อสุขภาพ

9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อดี

10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาตรของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายจะได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็นเพราะจะช่วยให้อวัยวะคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้นและให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วยที่เรียกว่า “กายภาพบำบัด”

13. ทางแพทย์พบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจ ไม่เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจ ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชน จะช่วยเสริมสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่างาม และแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น มีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีหลายประเภท ดังนี้คือ

1. **แบบไอโซโทนิก (Isotonic)** คือการที่กล้ามเนื้อหดตัวและใยกล้ามเนื้อหดสั้นหรือยืดยาวได้ด้วย จะเป็นการออกกำลังกายโดยการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ คือ ยืดให้ยาวเรียกว่า เอกเซนทริกคอนแทรกชัน (Eccentric Contraction) ซึ่งหมายถึงกล้ามเนื้อหดสั้นและมีความตึงตัวสูง เพื่อสู้กับแรงต้านทาน วิธีการนี้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานจะใหญ่ขึ้น แต่หัวใจและปอดไม่ได้รับประโยชน์ (อุตมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2527 : 74) มีข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกวิธีนี้ว่า ต้องเลือกท่าของการออกกำลังกายเพื่อให้

กล้ามเนื้อที่ต้องการเพิ่มพลังได้ทำงานทั้งนี้เพราะพลังจะเพิ่มเฉพาะกล้ามเนื้อที่ได้มีการออกกำลังกาย เท่านั้น (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2528 : 187)

2. แบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) คือ การออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อจากการกระทำของวัตถุหรือความต้านทานที่กล้ามเนื้อกระทำอยู่นิ่งมาก หรือมีความต้านทานสูง จนไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อมีพลังพอจะหดตัว หรือเหยียดตัวไปได้มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ การออกกำลังกายแบบนี้ ความเครียด (Tension) ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อมีมากและในขณะที่เกิดความเครียดความร้อนที่เกิดขึ้นก็จะสูงกว่าการออกกำลังกายแบบธรรมดา จึงไม่เหมาะสมกับคนที่มีความดันเลือดสูง (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85) วัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายแบบนี้ มุ่งหวังที่จะให้ความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 2)

3. แบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2527 : 74) กล้ามเนื้อหดตัวช้า ๆ ด้วยอัตราคงที่ และต้องออกแรงเท่า ๆ กัน ตลอดระยะทางที่หดตัว เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกายสามารถปรับให้ออกกำลังด้วยความเร็วที่แตกต่างกันได้เช่น ช้า ปานกลางและเร็ว จากทั้งทางด้านทฤษฎีและด้านปฏิบัติทำให้เชื่อว่าการหดตัวแบบไอโซคิเนติก และโปรแกรมการฝึกเป็นวิธีที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับการเพิ่มความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. 2528 : 191)

4. แบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะสั้น (กาญจนา รุ่งตรานนท์. 2528 : 85) คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายจะขาดออกซิเจนชั่วคราว เช่น ดีเทนนิส จะมีการวิ่งรับลูกแล้วมีการหยุดขณะหยุดและวิ่งไปรับลูกนั้นกล้ามเนื้อทั้งตัวใช้ความเร็วสูง (Maximum Effort) ผู้เล่นแทบจะไม่ได้หายใจเลยทั้ง ๆ ที่กล้ามเนื้อและหัวใจต้องการออกซิเจนมากที่สุด

5. แบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายแบบดึงออกซิเจนเข้าร่างกายมาก ๆ คือ การออกกำลังกายได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอตลอดเวลาที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณถึงค่อนข้างเร็ว ในจังหวะที่สม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่งอย่างน้อยประมาณ 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานมาก ซึ่งระยะหนึ่งก่อให้เกิดความอดทนของระบบนี้ ในการออกกำลังกายนั้น

ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้วควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องดำเนินไปตามหลักต่อไปนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและการออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดีและอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง
3. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่ง ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่าย หรือค่ำก็ได้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 9)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี
2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 30 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่า จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความนานในการออกกำลังกายหรือไม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534 : 8) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องและเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ขนาด

สัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลดีได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6 – 8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ มีความหนักของการฝึกร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15 – 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิกที่กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญคือต้องฝึกสม่ำเสมอ

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ดังนี้

1. เมื่อเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นด้วยการที่ค่อยทำค่อยไป ใช้ปริมาณน้อยและวิธีการง่าย เมื่อร่างกายปรับตัวดีแล้ว จึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักและความยากของงานขึ้นตามลำดับของพัฒนาการของร่างกายที่เริ่มมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น
2. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกายทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย
3. ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังไม่มุ่งเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค
4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย เช่น ในบางกรณีร่างกายอ่อนแอลง สาเหตุอาจเนื่องมาจากท้องเสีย หรืออดนอน การออกกำลังกายอาจต้องลดปริมาณลงจากที่เคยทำเป็นประจำเพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้หรือบางครั้งอาจมีอาการแสดงออกให้เห็น เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ หายใจไม่ทัน
5. ถ้าอายุเกิน 30 ปีขึ้นไป หรือมีโรคประจำตัวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย
6. มีสมาธิในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
7. การออกกำลังกายไม่ควรทำหลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ เพราะการออกกำลังกายทันทีจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเลือดไปเลี้ยงกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำย่อยอาหารออกมาน้อย และหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรกินอาหารทันที ควรรอให้หายเหนื่อยก่อน
8. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะร่างกายต้องการน้ำชดเชยเหงื่อที่เสียไป และเพื่อสร้างสมดุลระหว่างกรด – ด่างในร่างกาย ตลอดจนช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น
9. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายต้องสะอาด

10. งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารกระตุ้น และสิ่งเสพติด

11. ต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตน มีความหนักโดยใช้ อัตราการเต้นของหัวใจ หรือ ชีพจร (Heart/Pulse Rate) เป็นเกณฑ์กำหนด เวลาออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 15 – 30 นาที

ในการออกกำลังกายถ้าทำโดยไม่มีการระมัดระวังหรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกายอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ฉะนั้นจึงควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่าง ๆ ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายควร ปฏิบัติดังนี้คือ

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกันแม้ในคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายดีว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผลแต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่ให้โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้ว ไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้างแต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อย แล้วพอฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบแม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้าในด้านการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการขับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาดหนึ่ง การทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพกลับลดสำหรับสภาพอากาศในประเทศไทยการใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ควรจะใช้ในระหว่างการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำใน อากาศร้อนได้แต่ทำในช่วงเวลาสั้น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มากในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย และดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่าง อยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิมได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียเหงื่อมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการ และในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกัน การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก

50 กิโลกรัม มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กิโลกรัม) ดังนั้น การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้น

ในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโง่หนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือนั้นซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าจ้ดดื่มในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เผลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลินได้พบว่าการให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่จะสูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวนร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมงก่อนการเล่น อีกร้อยละ 75 เผลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักเกินได้ นอกจากนั้น หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่า ระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตามโอกาสจะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้วโอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่าความผิดปกติ เกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจากขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายเป็นปกติอาจ

เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้วอาการเดิมกลับมากขึ้นก็ต้องหยุด
ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการ
หายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ
การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง
คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกซ้อมออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และ
คิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หาก
ขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุ
ได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยา) การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเครียดอยู่แล้ว

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณ
ความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการ
ฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตามต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้การฝึกหนัก
ติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้าย
ไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสีย
เวลา

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก
จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องการซ่อมสิ่งสึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนัก
จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกาย
จะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ
(การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2533 : 62 – 68)

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 85 – 87) กล่าวว่า แม้การออกกำลังกายที่ทำอย่าง
พอเหมาะ พอดี ถูกวิธี และสม่ำเสมอ จะมีอันตรายน้อยมาก แต่ผู้ที่ออกกำลังกายควรจะ
ได้ศึกษาถึงอาการต่าง ๆ เพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง อาการอาจเกิดขณะออกกำลังกายหรือ
หลังออกกำลังกาย และบางครั้งอาจเกิดนานถึง 2 – 24 ชั่วโมง หลังการออกกำลังกายที่ควรจะ
สังเกตแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

ประเภท 1 อาการที่จะต้องปรึกษาแพทย์เมื่อเกิดขึ้น

ก. มีอาการผิดปกติของหัวใจ ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอ ใจสั่น หรือชีพจรช้ามาก
ลงทันที อาการเหล่านี้เป็นการแสดงถึงอาการผิดปกติของหัวใจ ต่อการออกกำลังกาย

ข. มีอาการเจ็บหน้าอก แน่นหน้าอกจุดเสียดทันที ทั้ง ๆ ที่ได้ทำการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้องแล้วอาจแสดงถึงการขาดเลือดของหัวใจได้

ค. มีอาการเวียนศีรษะ วิงเวียน หัวหมุน มึนงง เหงื่อออกมากผิดปกติหน้าซีด ตัวเย็น และบางครั้งปากเขียว เป็นอาการแสดงของการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง

ประเภท 2 อาการผิดปกติที่อาจทำเหตุและแก้อาการเองได้

ก. ชีพจรเดินเร็วไม่ยอมลดหลัง 10 นาทีแล้ว มักจะเนื่องมาจากออกกำลังกายโหมเกินไปควรจะออกกำลังกายที่ละน้อยและบ่อย ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มช้า ๆ

ข. ปวดข้อ ข้อบวม มักจะเป็นบริเวณข้อที่ต้องรับน้ำหนัก เช่น เข่า ข้อเท้า เมื่อเกิดการบาดเจ็บให้พักจนกว่าอาการจะดีขึ้นแล้ว เริ่มออกกำลังกายใหม่ที่ละน้อยอย่างช้า ๆ ถ้าจำเป็นต้องออกกำลังกายขณะยังเจ็บอยู่ ต้องใช้รองเท้า สนับข้อ สนับเข่า ช่วยในการผ่อนน้ำหนัก หรือใช้วิธีว่ายน้ำซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดี และลดการรับน้ำหนักของข้อต่อต่าง ๆ

ประเภท 3 อาการผิดปกติที่สามารถจะแก้ไขเองได้

ก. คลื่นไส้และอาเจียน หลังการออกกำลังกาย

เหตุ เพราะเลือดไปเลี้ยงกระเพาะ และลำไส้ไม่พอเพียง

แก้โดย ออกกำลังกายให้น้อยกว่าเดิม และใช้เวลาในการผ่อนคลายนานขึ้น

หลังการออกกำลังกาย (Cool Down) มากกว่าเดิม

ข. หอบมาก หยุดออกกำลังกาย 10 นาที แล้วยังหอบอยู่

เหตุ ออกกำลังกายเกินกำลังของหัวใจและปอด จะสูบน้ำออกซิเจนและถ่าย

เทคาร์บอนไดออกไซด์

แก้โดย ออกกำลังกายผ่อนลง ให้อยู่ในระดับล่าง ๆ ของอัตราชีพจรที่เหมาะสม

กับอายุ

ค. เพลียมาก

เหตุ ออกกำลังกายครั้งละมากเกินไป

แก้โดย ลดการออกกำลังกายลงบ้าง โดยให้ออกแรงน้อยหน่อย แต่ใช้เวลา

นานหน่อยแล้วค่อย ๆ เพิ่ม

ง. ปวดหน้าแข้ง

เหตุ อาจมีการอักเสบของเอ็นที่ต่อกับกระดูก

แก้โดย ใช้รองเท้าที่มีพื้นรองหนาขึ้น

จ. นอนไม่หลับ

เหตุ ออกกำลังกายมากเกินไป

แก้ไขโดย ลดการออกกำลังกาย

ฉ. ปวดท้องขณะออกกำลังกาย

เหตุ เพราะไม่ได้ออกกำลังกายมานานแล้ว

แก้ไขโดย ออกกำลังกายลดลง แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายให้มากกว่าเดิม

ช. ตะคริว

เหตุ ไม่คุ้นกับการออกกำลังกาย

แก้ไขโดย อบอุ่น และนวด ฝึกออกกำลังกายทีละน้อยและบ่อย ๆ

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. มีอาการของโรคหัวใจหรือมีเจ็บหน้าอก โดยที่ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวาย ต้องงดออกกำลังกาย 3 เดือน
3. ขณะออกกำลังกายหัวใจเต้นผิดจังหวะมากขึ้น
4. เป็นโรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ หรือเยื่อหุ้มหัวใจ
5. โรคที่ยังควบคุมไม่ได้ดี เช่น โรคคอปอกเป็นพิษ เบาหวาน
6. โรคติดเชื้อ โรคข้ออักเสบ หรือเส้นเลือดดำอักเสบ
7. โรคตับทุกชนิด โรคไต
8. ความดันเลือดสูงมากกว่า 250/120 มิลลิเมตรปรอท ขณะออกกำลังกาย
9. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันเลือดสูง
10. อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
11. ภาวะโรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง
12. ไม่สบาย เป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
13. หลังฟื้นไข้ใหม่ ๆ
14. เพิ่งรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ

วิธีออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ไพลีย์ ดันลาพูม (2530 : 29 – 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคนเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทาง หรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำเร็วและไกลพอสมควร เช่น ว่ายน้ำให้ไต่ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาทีเป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือไม่ควรออกกำลังเต็มที่ เริ่มต้นจากการว่ายน้ำ ช้า ๆ ก่อน คือว่ายน้ำ 100 เมตร ช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที และว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่น ซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตร ก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนมากซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล เป็นต้น ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริง เอาจริงจนเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกา

การเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตาม กติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นก็คือหาความรู้สึกเหนื่อยมากควรพักเสียก่อนหาย เหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้าน ได้้อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติ ที่ เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นาน และมากพอสมควร และควรทำสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้ว เหนื่อยยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา

ความเป็นมาของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา

เนื่องจากการขยายโอกาสทางการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทำได้กว้างขวาง มากขึ้นทำให้มีผู้จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เข้าเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ถึงร้อยละ 85.71 ในปีการศึกษา 2536 และคาดว่าในปีการศึกษา 2538 มีผู้เข้าเรียนได้ทุกคน ทำให้มี ความจำเป็นต้องจัดสถานศึกษาไว้รองรับผู้สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบกับอัตราการ ขยายตัวทางเศรษฐกิจของประเทศเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีความจำเป็นต้องเร่งจัดการ ศึกษาและฝึกอบรมเพื่อผลิตกำลังคนและพัฒนาฝีมือแรงงานทุกระดับโดยด่วน และนโยบาย ของรัฐบาลมุ่งให้เอกชน และสถานประกอบการเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา และฝึกอบรม ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นดังนั้นสถาบันการศึกษาที่ตั้งอยู่ในท้องถิ่นจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการดำเนินงานโดยเร่งด่วน นอกจากนี้ความต้องการศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษาในปัจจุบันมีค่อนข้างสูงและสถาบันการศึกษาในส่วนภูมิภาคมีจำกัดประกอบ กับการตั้งสถานศึกษาใหม่ต้องลงทุนสูง ดังนั้นการขยายบทบาทของสถาบันการศึกษาเฉพาะ ทางที่มีอยู่ จึงเป็นการลดภาระการลงทุน พร้อมทั้งให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้เรียนตามความ ต้องการและอยู่ในท้องถิ่นมากขึ้น และสถาบันการศึกษาเฉพาะทางของกระทรวงศึกษาธิการ ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ มีอาคาร สถานที่ วัสดุ ครุภัณฑ์ บุคลากร และทรัพยากรที่มีความ พร้อมในระดับหนึ่งที่จะขยายฐานทางวิชาการเพิ่มโดยเพิ่มบทบาทในการดำเนินงานเพื่อให้ สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น

ด้วยเหตุและความจำเป็นดังกล่าว ในเดือนตุลาคม 2536 กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้มีนโยบายให้จัดตั้งวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเกษตรกรรม วิทยาลัยพลศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์และวิทยาลัยช่างศิลป์ รวม 77 แห่ง โดยให้สถาบันการศึกษาเฉพาะทางดังกล่าว เพิ่มบทบาทหน้าที่ให้มากขึ้นด้วยการขยายงานจากฐานทางวิชาการเดิม เพื่อให้ตอบสนอง วัตถุประสงค์ในการจัดตั้งวิทยาลัยชุมชน 5 ประการคือ เพื่อรองรับนักเรียนที่สำเร็จการศึกษา ทุกระดับ เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนระดับกลางถึงวิชาชีพชั้นสูง และระดับช่างเทคนิคให้ สอดคล้องกับการขยายตัวทางเศรษฐกิจของท้องถิ่นและภูมิภาค เพื่อยกระดับการศึกษาของ ประชาชนให้สูงขึ้น เพื่อให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาและกระจายอำนาจ ทางการศึกษาสู่ประชาชน และเพื่อเป็นศูนย์กลางการให้บริการด้านการศึกษาและพัฒนา อาชีพแก่ประชาชนในท้องถิ่น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2537 : คำนำ)

นโยบายการจัดตั้งวิทยาลัยชุมชนกระทรวงศึกษาธิการ

เพื่อให้วิทยาลัยชุมชนเป็นวิทยาลัยเพื่อรองรับกับนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการให้ การกระจายความเจริญออกไปสู่ท้องถิ่นอย่างทั่วถึง จึงมีข้อกำหนดเบื้องต้น 2 ประการ

1. ปรับวิทยาลัยเฉพาะทางให้มีรูปแบบการเรียนที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการใช้ ทรัพยากรที่รัฐบาลมีอยู่แล้วให้คุ้มกับการลงทุนของรัฐบาล
2. เน้นความต้องการของท้องถิ่นโดยศึกษาจากปริมาณนักเรียนที่จบหลักสูตร ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในการศึกษาที่จะมีความต้องการเรียนต่อในสาขาวิชาใดให้วิทยาลัย ชุมชนเปิดหลักสูตรเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนและท้องถิ่นนั้น ๆ

จากการประชุมผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการ ได้มุ่งเน้นกำหนด นโยบายและเป้าหมายในการดำเนินการตามงบประมาณ ปี พ.ศ. 2537 โดยมีข้อตกลง เกี่ยวกับการดำเนินการ 3 ประการ ได้แก่

1. ด้านปริมาณ

สำหรับเด็กที่เรียนสำเร็จชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทาง การศึกษาเพื่อให้มีโอกาสได้เรียนต่อในวิทยาลัยชุมชน จึงต้องปรับให้มีความหลากหลายตาม ความต้องการของผู้เรียนและของชุมชนนั้น โดยวิชาที่เปิดสอนจะต้องสอดคล้องกับบุคลากร สถานศึกษา และทรัพยากรที่มีอยู่ และต้องเน้นหนักเรื่องการพัฒนา การกีฬา การพลศึกษา เพื่อให้คนรู้จักรักสุขภาพ รวมทั้งหลักสูตรที่จัดมีทั้งระยะสั้น ระยะยาว หลักสูตรพิเศษ ดึงทรัพยากรท้องถิ่นมาใช้เกิดประโยชน์ และดึงผู้ที่มีความรู้ทางวิชาชีพเฉพาะด้านในท้องถิ่น มาสอนเพื่อเตรียมคนออกไปรองรับตลาดได้ในอนาคต รวมทั้งจะต้องรู้ว่า ในอนาคตวิทยาลัย ชุมชนควรเปิดรับเท่าไร และในอีก 2 – 3 ปีข้างหน้าจะรองรับการพัฒนาท้องถิ่นเหมือนกับ

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลซึ่งจะรองรับการพัฒนาการวิจัยของท้องถิ่นที่จะเสริมให้การพัฒนาในแต่ละภูมิภาคก้าวไปไกล และจากการประชุมวันที่ 9 – 10 มกราคม 2537 ที่โรงแรมเมเลีย อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ วิทยาลัยชุมชน จำนวน 66 แห่ง จะรับเด็กได้ประมาณ 20,000 คน ในหลักสูตร ปวช. ปวส. ส่วนเด็กที่เหลืออีก 300, 100 คน จะทำอย่างไรควรจัดหลักสูตร ระยะสั้น ระยะยาว เป็นลักษณะอย่างไรได้ฝากที่ประชุมนี้ไว้

2. ด้านคุณภาพ

เมื่อดูคุณภาพต้องประเมินเป็นขั้นตอนมีมาตรฐานวัด ซึ่งคุณภาพวัดยาก สามารถวัดได้หลายประการ สิ่งที่ต้องการให้วัด คือ คุณธรรม จริยธรรม วิชาการ และการเข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้หรือไม่ ถ้าจะวัดสิ่งเหล่านี้จะวัดประเมินอย่างไร ฉะนั้นต้องมีการติดตามและประเมินผลโดยเน้นเรื่องการนิเทศการศึกษา ซึ่งจัดเป็นการทำงานร่วมกันทั้งครู/อาจารย์ศึกษานิเทศก์ ฝ่ายวิชาการ และผู้บริหารสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องอยู่ในสถานศึกษาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การประเมินเป็นระยะ สามารถคัดคนเข้าเรียนในระดับต่าง ๆ ได้ยกเว้นในเรื่องวิชาเฉพาะต่าง ๆ เช่น วิทยาศาสตร์ เคมีปฏิบัติ ที่อาจจะมีการประเมินโดยเฉพาะ และการวัดผลเข้าเรียนโดยให้เด็กท่องจำจะไม่ประสบผลสำเร็จในการจัดการศึกษาในอนาคต สำหรับการคัดเด็กเข้าเรียนในวิทยาลัยชุมชน ต้องดูแลความพร้อม พื้นฐานเด็ก อาจไม่ต้องสอบข้อเขียน แต่ต้องสอบสัมภาษณ์ดูผลจากการสอบจากโรงเรียนที่เรียนมาก็ได้ (สัมพันธ์ ทองสมัคร.

2537 : 1 – 4)

หน้าที่และความรับผิดชอบของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา

วิทยาลัยชุมชนเป็นสถาบันการศึกษาที่จัดการเรียนการสอนได้หลายรูปแบบ หลักสูตรมีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นตามความต้องการของชุมชน จัดโอกาสให้ทุกคนในชุมชนได้แสวงหาความรู้ และทักษะในสาขาวิชาการและวิชาชีพต่าง ๆ ได้ตามศักยภาพของตน

ภารกิจของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษามีดังนี้

1. จัดการศึกษาเกี่ยวกับวิชาชีพท้องถิ่น
2. จัดการศึกษาต่อเนื่องและบริการทางวิชาการแก่ชุมชน
3. จัดการศึกษาซ่อมเสริม ชดเชย หรือเติมเต็มให้แก่ผู้เรียน
4. จัดบริการแนะแนวการศึกษาและอาชีพ
5. จัดการศึกษาระดับ 2 ปีแรกของสถาบันอุดมศึกษา

หลักสูตรการจัดการเรียนการสอนวิทยาลัยชุมชนกระทรวงศึกษาธิการ

การจัดการเรียนการสอนวิทยาลัยชุมชน กระทรวงศึกษาธิการจัดการเรียนการสอน

2 ระดับ คือ

1. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
2. ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง

สาขาวิชาที่เปิดสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยชุมชน กระทรวงศึกษาธิการ มี 10 สาขาวิชาดังนี้ สาขาวิชาการกักขังและสุขภาพ สาขาวิชาพาณิชยกรรม สาขาวิชาช่างไฟฟ้า สาขาวิชาช่างก่อสร้างทั่วไป สาขาวิชาช่างกลโรงงาน สาขาวิชาช่างยนต์ สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ สาขาวิชาดนตรีสากล สาขาวิชาขับร้องสากล สาขาวิชาเทคนิคภาพพิมพ์

โดยทั้ง 10 สาขาวิชา สามารถทำการเปิดสอนได้ถ้ามีความพร้อมทางด้านศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2539 : ค)

สาขาที่เปิดสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงมี 31 สาขาวิชาดังนี้ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจค้าปลีก สาขาวิชาการจัดการธุรกิจเทคนิสนิส สาขาวิชาการบริหารงาน นันทนาการในสถานประกอบการ สาขาวิชาบริหารศูนย์สุขภาพ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจ รักษาความปลอดภัย สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ความปลอดภัย สาขาวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจการท่องเที่ยวและการโรงแรม สาขาวิชาวารสารและการประชาสัมพันธ์ สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาการตลาด สาขาวิชาช่างสำรวจ สาขาวิชาเคมีปฏิบัติการ สาขาวิชาเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม สาขาวิชาเทคโนโลยีภูมิทัศน์ สาขาวิชาอุตสาหกรรมเกษตร สาขาวิชาอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว สาขาเทคโนโลยีการยาง สาขาวิชาเกษตรศาสตร์ สาขาวิชาดนตรีสากล สาขาวิชาขับร้องสากล สาขาวิชาช่างก่อสร้างเพื่อการบูรณะโบราณสถาน สาขาวิชาช่างสำรวจเพื่อการบูรณะโบราณสถาน สาขาวิชาโยธาเพื่อการบูรณะโบราณสถาน สาขาวิชาช่างศิลปกรรมเพื่อการบูรณะโบราณสถาน สาขาวิชาเทคนิคภาพพิมพ์

โดยทั้ง 31 สาขาวิชาสามารถทำการเปิดสอนได้ถ้ามีความพร้อมด้านศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2539 : ค)

นโยบายกรมพลศึกษาในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่นักศึกษา

เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเป็นไปตาม นโยบายของกรมพลศึกษา ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาทุกคนที่จบหลักสูตรจากสถาบันการศึกษา สังกัดกรมพลศึกษาได้รับการปลูกฝัง สร้างเสริมเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่น

กีฬา เพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในอนาคต ดังนั้นกรมพลศึกษาจึงกำหนดรายวิชาบังคับเลือกให้นักศึกษาได้เรียนในหมวดวิชาเลือกเสรี จึงได้มีประกาศกรมพลศึกษา ซึ่งประกาศ ณ วันที่ 30 พฤษภาคม 2539 เรื่องการกำหนดรายวิชาเลือกเสรี ตามหลักสูตรที่เปิดสอนในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา โดยกำหนดให้นักศึกษาที่เรียนในสาขาวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และสาขาอื่น ๆ ที่มีใช้สาขาพลศึกษา กีฬา สุขภาพต้องเรียนวิชา วท 17413 กีฬาเพื่อสุขภาพ จำนวน 2 หน่วยกิต มศ 36149 ลีลาศ จำนวน 2 หน่วยกิต และวิชาอื่นในหมวดวิชาพลศึกษาอีก 1 วิชา 2 หน่วยกิต (กรมพลศึกษา. 2539 : 1 – 2)



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ชวาร์ท (Schwartz. 1973 : 271 – 276) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (Nutritional Knowledge Attitude and Practice of High Graduated) เป็นเวลา 4 ปีไปแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงทั้งหมดโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เคยลงทะเบียนเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ และกลุ่มที่ไม่เคยเรียนวิชานี้มาก่อน ศึกษาโดยใช้วิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ และแบบสอบถามกลับคืนมา 313 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 31.3 ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์กับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางโภชนาการ และภายหลังที่นักเรียนสำเร็จการศึกษาไปแล้ว พบว่านักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์มีคะแนนเจตคติและการปฏิบัติโดยเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่ไม่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์แต่ไม่มีความแตกต่างกัน และพบว่ารูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางโภชนาการเป็นดังนี้คือ ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับการปฏิบัตินั้น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กัน

โคเบิร์น และโปป (Coburn and Pope. 1974 : 66 – 77) ได้ศึกษาเรื่อง สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมและพฤติกรรมป้องกันรักษาสุขภาพ (Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior) ของชายในรัฐวิกตอเรียและโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง มีพฤติกรรมป้องกันโรคมามากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ

โรนีย์ (Roney. 1975 : 3426 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และการใช้ยาเสพติดระหว่างนักเรียนชั้น 12 ในโรงเรียนอันดับที่ 1, 2 และ อันดับที่ 3 ในรัฐมอนทานาตะวันตก (A Comparative Study of Knowledge, Attitudes Toward Drugs, and Use of Drugs Among Twelfth Grade Students in Class I, II and III. Schools in Western Montana) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการใช้ยาเสพติดโดยแยกตามเพศและขนาดของโรงเรียนที่ไม่เป็นสหศึกษา สุ่มตัวอย่าง ประชากรจากนักเรียนในชั้น 12 จากโรงเรียนทั้ง 3 อันดับ จำนวน 300 คน ผลการวิจัย สรุปว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดไม่ใช้จะมีเจตคติที่ไม่ค่อยดีต่อยาเสพติดเสมอไป กล่าวคือคนที่มีความรู้ก็อาจจะติดยาเสพติดได้ และไม่ทำให้การติดยานั้นลดน้อยลง ส่วน นักเรียนที่เชื่อว่ายาเสพติดเป็นสิ่งดีมีการติดยาและใช้ยามากกว่าคนที่ไม่เชื่อ ความรู้ และ เจตคติต่อยาเสพติดของนักเรียนได้รับอิทธิพลส่วนใหญ่จากการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มจากเพศ เดียวกันในโรงเรียนที่มีอันดับใกล้เคียงกัน

ซิลแมน (Silman. 1979 : 88 – 91) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจเจตคติทาง ด้านสุขภาพของนักเรียนที่ออกจากโรงเรียนไปแล้ว (A Survey of Attitude to Health Among School Leaves) ผลการวิจัยพบว่าความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ โดยทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่พฤติกรรมที่เด่น ๆ จะมีความสัมพันธ์กับเจตคติ

แฮร์ริส และกูเตน (Harris and Guten. 1979 : 17 – 29) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันตนเองด้านสุขภาพ (Health – Protective Behavior) เกี่ยวกับแบบแผน ความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคล ที่มีระดับ การศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

มิลเลอร์ (Miller. 1986 : 241) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการออกกำลังกาย กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ในระหว่างมีครรภ์ (Psychosocial and Sociocultural Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความสัมพันธ์ ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ ด้วยวิธีการของแอสเจน และฟิชเบิน (Azjen and Fishbein's Model) กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นสตรีมีครรภ์ที่สมัครใจเข้ารับการศึกษาฝึกในโปรแกรมการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และ ฝากครรภ์ที่องค์การรักษาสภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซีย์ (New Jersey Health Maintenance Organization) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์

ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาความสมบูรณ์ของครรภ์ และเพื่อให้คลอดบุตรง่าย การออกกำลังกายก่อนมีครรภ์เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษายังพบว่า การปรับปรุงการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในระหว่างครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ และควบคุมน้ำหนักตัวก่อนมีครรภ์

ซาโลเนน และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (Leisure Time and Occupational Physical Activity : Risk of Death from Ischemic Heart Disease) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15,088 คน อายุ 30 – 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่กีดขวางการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายและมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

งานวิจัยในประเทศ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2530 : ก – ข) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา 96 โรงเรียนทั่วประเทศ นักเรียนหญิงจำนวน 1,056 คน และนักเรียนชาย จำนวน 1,056 คน รวมทั้งสิ้น 2,112 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพสิ่งแวดล้อม และการบำรุงรักษาสุขภาพส่วนบุคคลส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมถึงร้อยละ 80 – 86 ส่วนเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล การใช้ยาเสพติดให้โทษ และการป้องกันโรค รวมทั้งการรักษาดนเอง ปฏิบัติถูกต้อง ร้อยละ 65 – 67 สำหรับเรื่องการบริโภค การใช้บริการสาธารณสุข การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนันทนาการส่วนใหญ่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขถึงร้อยละ 52 – 66 ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทางด้านสุขภาพอันดับแรก ได้แก่ ครู รองลงมา ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยตัวนักเรียนเอง

ธงชัย ศิริทัพบ (2530 : 122 – 124) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ระหว่างโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนกับโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน จำนวน 174 คน และนักเรียนของโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน จำนวน 290 คน ปีการศึกษา 2529 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนของโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพ

การสอนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีเด่น นักเรียนของโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

ภรณี สุศิริ (2531 : 113 – 114) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยของนักเรียนในวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 วิชาเอกพลศึกษา และวิชาเอกสุขศึกษา ปีการศึกษา 2531 จำนวน 308 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 211 คน เป็นนักศึกษาหญิง 97 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยอยู่ในระดับดีเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการปฏิบัติทางด้านความปลอดภัยปรากฏว่านักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนดีกว่านักศึกษาชาย ส่วนนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาเอกสุขศึกษามีการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

รัชนีวรรณ จินธรรม (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา 5 แห่ง จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

พรรณีกา ทิรมจิตติ (2531 : 28 – 57) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษาพบว่า ในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่าง ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติทางลบต่อการออกกำลังกายว่าไม่ควรออกกำลังกาย ขณะที่มิประจำเดือน ส่วนการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนในเกณฑ์ดี

★ หลุยอา อาร์วังส์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา มโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพ กับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 ที่ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 224 คน และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ 374 คน รวมทั้งสิ้น 596 คน ผลการศึกษาพบว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของครู ทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดีและครูทั้งสองกลุ่มมีมโนทัศน์ทางสุขภาพไม่แตกต่างกันแต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าครูที่ทำงานด้านสุขภาพปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพครูชายและหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันโดยพบว่าครูหญิงดีกว่าครูชาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2531 : 31) ได้ศึกษาโดยการสำรวจนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทยเกี่ยวกับสถานภาพวิธีปฏิบัติในการวิ่ง และความเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของนักวิ่งเพื่อสุขภาพไทย จำนวน 438 คน ผลการศึกษาพบว่า นักวิ่งเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุระหว่าง 26 – 40 ปี และ 15 – 25 ปี นับถือศาสนาพุทธ ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และปริญญาตรี วิ่งเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักวิ่งชาย และนักวิ่งหญิงเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ภายหลังการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นประจำ พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันส่วนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางเพศ และปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละวัน ส่วนความคิดเห็นของนักวิ่งทั้งชายและหญิง เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยจะเห็นว่ามีความโน้มในการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดทางร่างกาย และจิตใจไปในทางที่ดีขึ้นทั้งสิ้น

วีระยุทธ พินทุสมิต. (2531 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการพัฒนาตนเองของผู้บริหารระดับกอง สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารระดับกอง จำนวน 92 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลจากการศึกษาว่า ผู้บริหารอายุมากกับผู้บริหารอายุน้อยมีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ในการบริหารงานโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนการพัฒนาเชิงวิชาการและด้านสุขภาพ มีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และผู้บริหารประสบการณ์มากกับผู้บริหารประสบการณ์น้อย มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพเชิงวิชาการด้านความรู้ในการบริหารงานโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนด้านพัฒนาสุขภาพมีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.5 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ยุทธนา บัวแย้ม (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบ เปรอร์เซนต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษา และครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาชาย จำนวน 183 คน และครูชายที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 339 คน รวม 522 คน โดยการวัดไขมันใต้ผิวหนังของร่างกาย และตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าครูพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเองจัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 29.50 มีความเห็นว่าเรื่องการออกกำลังกายจำเป็นร้อยละ 100 ส่วน ครูที่ไม่ได้สอนพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเองจัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 35.70 มีความเห็นว่าเรื่องการออกกำลังกายจำเป็น ร้อยละ 99.40 ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 52.50 ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาร้อยละ 76.00 รองลงมาคือ วิ่งร้อยละ 33.30 ออกกำลังกาย 1 – 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 49.20 รองลงมาคือ 4 – 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.50 ส่วนครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ประจำร้อยละ 82.60 ออกกำลังกายโดยการเดินร้อยละ 49.00 รองลงมาคือ เล่นกีฬาร้อยละ 30.40 ออกกำลังกาย 1 – 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 74.90 รองลงมาคือ 4 – 6 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ร้อยละ 18.00

นพรัตน์ บุญสมบุญรสกุล (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2531 จำนวน 800 คน โดยใช้แบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มยุณา ช่างกัญญา (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียนในวิทยาลัยพลศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ในวิทยาลัยพลศึกษา ปีการศึกษา 2533 จำนวน 357 คน เป็นนักศึกษาชาย 275 คน นักศึกษา หญิง 82 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา โดยส่วนรวมมีระดับความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬายู่ในระดับดี ส่วนการปฏิบัติอยู่ในระดับ พอใช้ นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาไม่แตกต่างกัน นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาสัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับเจตคติ และมีเจตคติสัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับ การปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา การศึกษาคั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ วิชาเอก สถานที่ตั้งของวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 วิชาเอกพลศึกษา จำนวน 134 คน และเป็นนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา จำนวน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดีมีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย

4. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย

5. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

6. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

7. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

8. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และนักศึกษาในภาคกลางมีความรู้ดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

9. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคเหนือ และนักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

10. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

11. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

12. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กัน

13. พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ถนนมวรรณ อยู่ขำ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 และหญิง 99 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
2. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชาต่างกัน มีความรู้เจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ต่างกันมีความรู้ และเจตคติด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้ และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน
6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05 ตามลำดับ

เจลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง จำนวน 607 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง

3. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

4. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

6. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ประติษฐ์ นาทวีชัย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นครูผู้ปฏิบัติหน้าที่การสอนนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชัยนาท และสำนักงานสามัญจังหวัดชัยนาทในปีการศึกษา 2539 ที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี จำนวน 340 คน ผลการศึกษาค้นพบว่า

1. ภาวะสุขภาพของครู โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ด้านดัชนีมวลของร่างกายอยู่ในระดับดี อัตราชีพจรและความดันโลหิตพอใช้ถึงดี ความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความอ่อนตัว และความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในระดับพอใช้ ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่อยู่ในระดับควรปรับปรุงถึงพอใช้

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาทโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1 – 2 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5 – 15 นาที ต่อครั้ง ความหนักในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหนื่อย และเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภท กิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเบา ๆ เช่น เดิน วิ่งเบา ๆ และกายบริหาร ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเย็น

3. ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกายและช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

4. ปัจจัยด้านลักษณะประชากร ด้านเพศ พบว่าเพศชายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน ระยะเวลา และประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญอีกระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้านอายุพบว่า อายุน้อย มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และด้านรายได้มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

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

6. ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่น และการเลือกใช้ทรัพยากร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลา ประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สรุปจากเอกสาร งานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเกี่ยวกับสุขภาพ ใน 3 ด้านดังนี้

1. ด้านความรู้
2. ด้านเจตคติ
3. ด้านปฏิบัติ

นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้แก่

1. อายุ
2. ระดับการศึกษา
3. รายได้
4. สถานภาพของหน้าที่การงาน

5. อาชีพ
6. เพศ
7. สาขาวิชาที่ศึกษา
8. การรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกาย
9. ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่น
10. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนของสังคม

จากความสำคัญขององค์ประกอบดังกล่าวเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาที่ได้ผ่านการเรียนวิชาการกีฬาเพื่อสุขภาพ ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ว่า มีทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สัมพันธ์กับองค์ความรู้หรือไม่เพียงใด อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือชั้นปีสุดท้ายในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ประจำปีการศึกษา 2542 ซึ่งผ่านการเรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพจำนวน 1,479 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาค้นคว้าเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยดำเนินการตั้งขั้นตอนต่อไปนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยการเปิดตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2532 : 40 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. n.d.) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 304 คน
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่ง ๆ ละ 76 คน โดยแบ่งเป็นนักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์สาขาวิชาละ 38 คน และในแต่ละสาขาวิชาสุ่มแบ่งออกเป็นเพศชาย 19 คน เพศหญิง 19 คน
3. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากรายละเอียดดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศและสาขาวิชา

วิทยาลัยชุมชนใน วิทยาลัยพลศึกษา	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	สาขาวิชา บริหารธุรกิจ		สาขาวิชา คอมพิวเตอร์		สาขาวิชา บริหารธุรกิจ		สาขาวิชา คอมพิวเตอร์	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เชียงใหม่	87	90	70	72	19	19	19	19
ลำปาง	96	116	74	53	19	19	19	19
เพชรบูรณ์	60	118	77	82	19	19	19	19
สุโขทัย	118	213	73	80	19	19	19	19
รวม	361	537	294	287	76	76	76	76

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีลักษณะเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choices) มี 4 ตัวเลือก จำนวน 22 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 16 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

1. แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 2)

ถ้านักศึกษาตอบข้อที่ถูกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดจะได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ ผู้วิจัยได้นำเกณฑ์การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของวิทยาลัยชุมชน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2539 : 24) ดังนี้

คะแนน	.90 ขึ้นไป	หมายถึง	ดีมาก
	.70 - .89	หมายถึง	ดี
	.60 - .69	หมายถึง	ค่อนข้างดี
	.50 - .59	หมายถึง	พอใช้
	0 - .49	หมายถึง	ควรปรับปรุง

2. แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 3) การ

ให้คะแนนมี 5 ระดับ ขึ้นอยู่กับข้อความ ดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะทางนิมาน (positive) จะได้คะแนน ดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนน ดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1
เห็นด้วย	2
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติ
ซึ่ง เบสท์ (Best. 1970 : 257) ได้แบ่งดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายถึง	ดีมาก
	3.50 – 4.49	หมายถึง	ดี
	2.50 – 3.49	หมายถึง	ค่อนข้างดี
	1.50 – 2.49	หมายถึง	พอใช้
	1.00 – 1.49	หมายถึง	ควรปรับปรุง

3. แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 4)
แบ่งออกเป็น 3 ระดับ การให้คะแนนขึ้นอยู่กับข้อความ ดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะทางนิมาน (Positive) จะได้คะแนน ดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนน ดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	0
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	2

เกณฑ์ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ซึ่ง เบสท์ (Best. 1970 :
159) ได้กำหนดค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	1.34 – 2.00	หมายถึง	ดีมาก
	0.67 – 1.33	หมายถึง	ดี
	0 – 0.66	หมายถึง	พอใช้

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมอาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบ แบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 40 ข้อ แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ และแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 24 ข้อ
4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งคัดเลือกจากผู้มีประสบการณ์และทำงานเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและสุขภาพ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ภาคผนวก) ตรวจสอบเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้เกณฑ์กำหนดตาม พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2531 : 124) ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการหรือไม่

คะแนน - 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 หรือมากกว่า ซึ่งแสดงว่าแบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ซึ่งปรากฏว่าแบบทดสอบความรู้ จำนวน 40 ข้อ มีข้อสอบที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 25 ข้อ แบบสอบถามเจตคติ จำนวน 30 ข้อ มีข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 20 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติ จำนวน 24 ข้อ มีข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา 20 ข้อ

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ตรวจ และปรับปรุงแก้ไขเพื่อดำเนินการต่อไป

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และผ่านการเรียนวิชากีฬาเพื่อสุขภาพในปีการศึกษา 2542

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านมาการทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนน โดยแบ่งดังนี้

5.1 แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้ข้อที่ถูกได้ 1 คะแนน ข้อที่ผิด 0 คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์รายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ หาค่าความยาก (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ข้อคำถามที่ใช้ได้ต้องมีค่าความยากง่าย $0.20 - 0.80$ และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการทดลองใช้ปรากฏว่าแบบทดสอบด้านความรู้ จำนวน 25 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกใช้ได้ 22 ข้อ

5.2 แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นำมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ แล้วทดสอบด้วยสถิติค่า t (t – test) ข้อที่มีค่าตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114 – 116) ซึ่งปรากฏว่าแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนำไปทดลองใช้จำนวน 20 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก 20 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนำไปทดลองใช้จำนวน 20 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกจำนวน 16 ข้อ

5.3 นำแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ในข้อ 5.1 จำนวน 22 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR_{20} (Kuder – Richardson Formular 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 168 – 169) ส่วนแบบทดสอบด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้นำแบบสอบถามที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ในข้อ 5.2 จำนวน 20 ข้อ และ 16 ข้อ ตามลำดับ มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านเจตคติ และ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งฉบับ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 0.78 และ 0.82 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ในโครงการร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กับสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ไปยังอธิบดีกรมพลศึกษาเพื่อออกหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง ที่วิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือทั้ง 4 แห่ง โดยแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 304 คน ได้รับคืนมา 304 คน คิดเป็นร้อยละ 100 นำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+ = Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer Plus) โดยใช้สถิติเพื่อทดสอบสมมุติฐานตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามจำนวน 304 ฉบับ มาลงรหัส
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ดังนี้
 - 2.1 นำข้อมูลส่วนตัวมา แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตามตัวแปรรีอิสระ โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าคะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติระหว่างนักศึกษาเพศชายกับนักศึกษาเพศหญิง และระหว่างนักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจกับนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ โดยการทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และ 2
 - 2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 3 ถ้าหากทดสอบค่าเอฟ (F – test) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี S – Method ของ Scheffe'

2.5 หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ พฤติกรรมด้านความรู้กับการปฏิบัติ และพฤติกรรมด้านเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบ เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 4

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน t - distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน F - distribution
df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ
SS	แทน	ผลรวมของค่าคะแนนความเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
S	แทน	ค่าวิกฤติแบบเซฟเฟ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาแล้วได้จำนวน 304 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นได้นำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC+ (Statistical Package for Social Science Personal/Computer Plus) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ดังปรากฏในตาราง 2

ตอนที่ 2 พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าที่ t – test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance – ANOVA) ดังปรากฏในตาราง 3 – 25

ตอนที่ 3 พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าที่ t – test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance – ANOVA) ดังปรากฏในตาราง 26 – 41

ตอนที่ 4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าที่ t – test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance – ANOVA) ดังปรากฏในตาราง 42 – 52

ตอนที่ 5 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ด้วยการหาค่าความสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation) ดังปรากฏในตาราง 53

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับสถานภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ สาขาวิชาและสถานที่ตั้ง
ของวิทยาลัยพลศึกษา

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	152	50
หญิง	152	50
รวม	304	100
สาขาวิชาที่กำลังศึกษา		
สาขาวิชาบริหารธุรกิจ	152	50
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์	152	50
รวม	304	100
ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ		
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่	76	25
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง	76	25
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์	76	25
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย	76	25
รวม	304	100

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 304 คน เป็นเพศชาย จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเป็นเพศหญิง จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนสาขาวิชาที่กำลังศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือเป็นนักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ จำนวน 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ 152 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเป็นนักศึกษาที่มาจากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย วิทยาลัยละ 76 คน คิดเป็นร้อยละ 25

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกเป็นรายข้อ (N = 304)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
1	ลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย (พอใช้)	.55	.50
2	ข้อที่ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด (ค่อนข้างดี)	.64	.48
3	ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย (ควรปรับปรุง)	.30	.46
4	ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับ ในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก (ควรปรับปรุง)	.27	.44
5	การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด (ดีมาก)	.94	.23
6	ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง (ควรปรับปรุง)	.41	.49
7	เหตุผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา (พอใช้)	.57	.50
8	ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ (ควรปรับปรุง)	.33	.47
9	การออกกำลังกายที่จะให้ผลดีที่สุด (ดี)	.75	.43

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
10	เหตุผลของการผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำรู้สึกเหนื่อย ช้ากว่าปกติ	.60 (ค่อนข้างดี)	.49
11	กิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วน ของร่างกายน้อยที่สุด	.37 (ควรปรับปรุง)	.48
12	กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ	.45 (ควรปรับปรุง)	.50
13	ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทาน ของกล้ามเนื้อ ให้แก่ร่างกาย	.36 (ควรปรับปรุง)	.48
14	ขณะพักของคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	.64 (ค่อนข้างดี)	.48
15	สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไป ใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง	.48 (ควรปรับปรุง)	.50
16	กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ เมื่อต้องการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	.77 (ดี)	.42
17	อาการผิดปกติที่ทำให้ต้องหยุดการออกกำลังกาย	.68 (ค่อนข้างดี)	.47
18	วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่ เหมาะสม	.38 (ควรปรับปรุง)	.49
19	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	.66 (ค่อนข้างดี)	.47

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
20	เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน	.31 (ควรปรับปรุง)	.46
21	การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	.33 (ควรปรับปรุง)	.47
22	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด	.45 (ควรปรับปรุง)	.50
รวม		.51 (พอใช้)	.17

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า โดยรวมนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เท่ากับ .51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุงได้แก่ข้อ 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 18, 20 และ 21 ที่ถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวัน หลังการออกกำลังกายอย่างหนัก
2. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน
3. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
4. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
5. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่วางกาย
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด

7. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม
8. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
9. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูกนั่ง เข่างอ
10. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อ

ร่างกาย

11. สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงที่นำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง

ตาราง 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามเพศ (N = 152)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพศ				t
		ชาย		หญิง		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย	.59	.49	.51	.50	1.38*
		(พอใช้)		(พอใช้)		
2	ข้อที่ไม่ถือว่าเป็นการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด	.66	.47	.61	.48	.84
		(ค่อนข้างดี)		(ค่อนข้างดี)		
3	ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนัก ก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย	.38	.48	.22	.41	3.17*
		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		
4	ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพัก ผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ ละวันหลังการออกกำลังกาย อย่างหนัก	.26	.44	.28	.45	-.26
		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		
5	การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด	.92	.27	.97	.18	-1.17
		(ดีมาก)		(ดีมาก)		

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพศ				t
		ชาย		หญิง		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D	
6	ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาในแต่ละครั้ง	40 (ควรปรับปรุง)	.49	.41 (ควรปรับปรุง)	.49	-0.23
7	เหตุผลของการอบอุ่นร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬา	.61 (ค่อนข้างดี)	.49	.54 (พอใช้)	.50	1.16*
8	ระยะเวลาโดยทั่วไปในการ ออกกำลังกายเป็นประจำ	.37 (ควรปรับปรุง)	.48	.29 (ควรปรับปรุง)	.46	1.47*
9	การออกกำลังกายที่จะให้ผล ดีที่สุด	.72 (ดี)	.45	.78 (ดี)	.41	-1.20*
10	เหตุผลของการที่ผู้ออกกำลังกาย เป็นประจำรู้สึกเหนื่อยช้ากว่า ปกติ	.53 (ค่อนข้างดี)	.50	.66 (ค่อนข้างดี)	.47	-2.47
11	กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของ ร่างกายน้อยที่สุด	.38 (ควรปรับปรุง)	.49	.36 (ควรปรับปรุง)	.46	.24
12	กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรง ได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ	.47 (ควรปรับปรุง)	.50	.43 (ควรปรับปรุง)	.50	.57

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพศ				t
		ชาย		หญิง		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D	
13	ชนิดของการออกกำลังกายที่ เป็นการสร้างความทนทานของ กล้ามเนื้อให้แก่วางกาย	.41 (ควรปรับปรุง)	.49	.31 (ควรปรับปรุง)	.46	1.91*
14	ขณะพักของคนปกติอัตราการ เต้นของหัวใจสูงสุด	.67 (ค่อนข้างดี)	.47	.62 (ค่อนข้างดี)	.49	.96
15	สูตรการคำนวณหาอัตราการ เต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ ในการกำหนดความหนักของ งานที่ถูกต้อง	.57 (พอใช้)	.50	.39 (ควรปรับปรุง)	.49	3.02
16	กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติเมื่อต้อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	.79 (ดี)	.41	.76 (ดี)	.43	.68
17	อาการผิดปกติที่ทำให้ต้องหยุด การออกกำลังกาย	.67 (ค่อนข้างดี)	.47	.69 (ค่อนข้างดี)	.46	-.37
18	วิธีตรวจสอบความหนักของการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม	.43 (ควรปรับปรุง)	.50	.33 (ควรปรับปรุง)	.47	1.89*
19	องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	.70 (ดี)	.46	.63 (ค่อนข้างดี)	.49	1.46*

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	เพศ				t
		ชาย		หญิง		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D	
20	เหตุผลของการพิจารณาว่า สมรรถภาพทางกายของคน ทั่วไปกับสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬาเหมือนกันหรือ แตกต่างกัน	.35 (ควรปรับปรุง)	.48	.28 (ควรปรับปรุง)	.45	1.36*
21	การวัดสมรรถภาพทางกายด้วย การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมาก ที่สุด	.38 (ควรปรับปรุง)	.49	.27 (ควรปรับปรุง)	.45	2.09*
22	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ดีที่สุด	.45 (ควรปรับปรุง)	.50	.44 (ควรปรับปรุง)	.50	.11
รวม		.53 (พอใช้)	.17	.49 (ควรปรับปรุง)	.16	2.20*

$p < .05$

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าโดยรวมนักศึกษาชายวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ .53 ข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับควรปรับปรุง ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 18, 20, 21 และ 22 ที่ถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก

2. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
3. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
4. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด
5. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ
6. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่

ร่างกาย

7. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม
8. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทาง

กายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

9. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดิ่งที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
10. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อ

ร่างกาย

11. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

นักศึกษาหญิงในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ .49 ข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับควรปรับปรุง ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 18, 20, 21 และ 22 ที่ถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อ

ร่างกาย

2. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออก

กำลังกายอย่างหนัก

3. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
4. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
5. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด
6. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ
7. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่

ร่างกาย

8. สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง

9. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม

10. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

11. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดิ่งที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

12. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศโดยรวมพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 5, 7, 8, 9, 13, 18, 19, 20, และ 21

ตาราง 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามสาขาวิชา (N = 152)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย	.61 (ค่อนข้างดี)	.49	.50 (พอใช้)	.50	1.85*
2	ข้อที่ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด	.63 (ค่อนข้างดี)	.48	.64 (ค่อนข้างดี)	.48	-.12
3	ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย	.29 (ควรปรับปรุง)	.45	.30 (ควรปรับปรุง)	.46	-.12
4	ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก	.20 (ควรปรับปรุง)	.40	.33 (ควรปรับปรุง)	.47	-2.60*
5	การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด	.93 (ดีมาก)	.24	.95 (ดีมาก)	.21	-.75
6	ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง	.38 (ควรปรับปรุง)	.49	.44 (ควรปรับปรุง)	.50	-1.17*
7	เหตุผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	.55 (พอใช้)	.50	.58 (พอใช้)	.49	-.46
8	ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ	.25 (ควรปรับปรุง)	.43	.41 (ควรปรับปรุง)	.49	-2.96*

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
9	การออกกำลังกายที่จะให้ผล ที่สุด	.76 (ดี)	.42	.74 (ดี)	.43	.40
10	เหตุผลของการที่ผู้ออกกำลังกาย เป็นประจำรู้สึกเหนื่อยช้ากว่า ปกติ	.56 (พอใช้)	.49	.62 (ค่อนข้างดี)	.48	-1.05*
11	กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของ ร่างกายน้อยที่สุด	.32 (ควรปรับปรุง)	.47	.42 (ควรปรับปรุง)	.50	-1.91*
12	กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรง ได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ	.38 (ควรปรับปรุง)	.49	.52 (พอใช้)	.50	-2.44*
13	ชนิดของการออกกำลังกายที่ เป็นการสร้างความทนทานของ กล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย	.30 (ควรปรับปรุง)	.46	.43 (ควรปรับปรุง)	.50	-2.65*
14	ขณะพักของคนปกติอัตราการ เต้นของหัวใจสูงสุด	.59 (พอใช้)	.49	.70 (ดี)	.46	-1.92*
15	สูตรการคำนวณหาอัตราการ เต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ ในการกำหนดความหนักของ งานที่ถูกต้อง	.51 (พอใช้)	.50	.45 (ควรปรับปรุง)	.50	1.15

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
16	กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติเมื่อต้อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	.74 (ดี)	.44	.80 (ดี)	.40	-1.23*
17	อาการผิดปกติที่ทำให้ต้องหยุด การออกกำลังกาย	.67 (ค่อนข้างดี)	.47	.69 (ค่อนข้างดี)	.46	-.37
18	วิธีตรวจสอบความหนักของการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม	.34 (ควรปรับปรุง)	.48	.42 (ควรปรับปรุง)	.49	-1.42*
19	องค์ประกอบของสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	.62 (ค่อนข้างดี)	.49	.71 (ดี)	.46	-1.70*
20	เหตุผลของการพิจารณาว่า สมรรถภาพทางกายของคน ทั่วไปกับสมรรถภาพทางกาย ของนักกีฬาเหมือนกันหรือ แตกต่างกัน	.27 (ควรปรับปรุง)	.45	.36 (ควรปรับปรุง)	.48	-1.61*
21	การวัดสมรรถภาพทางกายด้วย การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมาก ที่สุด	.33 (ควรปรับปรุง)	.47	.32 (ควรปรับปรุง)	.47	.12
22	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ดีที่สุด	.46 (ควรปรับปรุง)	.50	.44 (ควรปรับปรุง)	.50	.34
รวม		.49 (ควรปรับปรุง)	.15	.54 (พอใช้)	.18	-2.58*

*p < .05

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าโดยรวมนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือสาขาวิชาบริหารธุรกิจมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ .49 ข้อที่นักศึกษสาขาวิชาบริหารธุรกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับควรปรับปรุง ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 20, 21 และ 22 ซึ่งถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย
2. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก
3. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
4. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
5. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด
6. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ
7. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย
8. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม
9. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน
10. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดิ่งที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
11. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือสาขาวิชาคอมพิวเตอร์โดยรวมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ .54 ข้อที่นักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุงได้แก่ข้อ 3, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 21 และ 22 ซึ่งถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

2. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก

3. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง

4. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ

5. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่

ร่างกาย

7. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม

8. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดิ่งที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

9. สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง

10. เหตุผลของการพิจารณาสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

11. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรสาขาวิชาพบว่า โดยรวมนักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาการเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19 และ 20

ตาราง 6 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยศึกษาเขตภาคเหนือ
 จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัย (N = 76)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ								F
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย	.62	.49	.67	.47	.50	.50	.42	.50	4.04*
		(ค่อนข้างดี)		(ค่อนข้างดี)		(พอใช้)		(ควรปรับปรุง)		
2	ข้อใดไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ที่สุด	.71	.46	.74	.44	.70	.46	.42	.50	7.67*
		(ดี)		(ดี)		(ดี)		(ควรปรับปรุง)		
3	ระยะเวลาที่ควรรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย	.45	.50	.43	.50	.07	.25	.25	.44	13.09*
		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		
4	ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับ ในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก	.43	.50	.18	.39	.22	.42	.24	.43	5.01*
		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		(ควรปรับปรุง)		

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ									
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย		F	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
5	การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด	.93 (ดีมาก)	.25	1.00 (ดีมาก)	.00	.97 (ดีมาก)	.16	.86 (ดี)	.34	4.88*	
6	ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง	.26 (ควรปรับปรุง)	.44	.55 (พอใช้)	.50	.42 (ควรปรับปรุง)	.50	.39 (ควรปรับปรุง)	.50	4.57*	
7	เหตุผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง	.64 (ค่อนข้างดี)	.48	.63 (ค่อนข้างดี)	.49	.62 (ค่อนข้างดี)	.49	.39 (ควรปรับปรุง)	.49	4.53*	
8	ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	.39 (ควรปรับปรุง)	.49	.36 (ควรปรับปรุง)	.48	.33 (ควรปรับปรุง)	.47	.24 (ควรปรับปรุง)	.43	1.55	
9	การออกกำลังกายที่ให้ผลดีที่สุด	.87 (ดี)	.34	.82 (ดี)	.39	.86 (ดี)	.35	.47 (ควรปรับปรุง)	.50	16.58*	

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ							
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
									F
10	เหตุผลของการที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำรู้สึกเหนื่อย ช้ากว่าปกติ	.54 (พอใช้)	.50	.67 (ค่อนข้างดี)	.47	.72 (ดี)	.45	.45 (ควรปรับปรุง)	5.15*
11	กิจกรรมการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วน ของร่างกายน้อยที่สุด	.58 (พอใช้)	.50	.38 (ควรปรับปรุง)	.49	.29 (ควรปรับปรุง)	.46	.22 (ควรปรับปรุง)	8.34*
12	กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก แข่ง	.55 (พอใช้)	.50	.37 (ควรปรับปรุง)	.49	.41 (ควรปรับปรุง)	.49	.47 (ควรปรับปรุง)	2.01
13	ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้าง ความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ง่าย	.43 (ควรปรับปรุง)	.50	.49 (ควรปรับปรุง)	.50	.24 (ควรปรับปรุง)	.43	.29 (ควรปรับปรุง)	4.73*

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ							
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
14	ขณะที่พักของคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	.76 (ดี)	.43	.76 (ดี)	.43	.58 (พอใช้)	.50	.47 (ควรปรับปรุง)	.50 7.21*
15	สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง	.49 (ควรปรับปรุง)	.50	.58 (พอใช้)	.50	.72 (ดี)	.45	.13 (ควรปรับปรุง)	.34 23.59*
16	กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติเมื่อต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	.84 (ดี)	.37	.83 (ดี)	.38	.83 (ดี)	.38	.59 (พอใช้)	.49 6.65*
17	อาการผิดปกติที่ทำให้ต้องหยุดการออกกำลังกาย	.66 (ค่อนข้างดี)	.48	.74 (ดี)	.44	.71 (ดี)	.46	.62 (ค่อนข้างดี)	.49 0.98
18	วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม	.50 (พอใช้)	.50	.32 (ควรปรับปรุง)	.47	.34 (ควรปรับปรุง)	.43	.37 (ควรปรับปรุง)	.49 2.17

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ								F
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
19	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	.75 (ดี)	.44	.76 (ดี)	.43	.70 (ดี)	.46	.44 (ควรปรับปรุง)	.50	7.89*
20	เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน	.46 (ควรปรับปรุง)	.50	.22 (ควรปรับปรุง)	.42	.34 (ควรปรับปรุง)	.48	.22 (ควรปรับปรุง)	.42	4.69*
21	การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด	.42 (ควรปรับปรุง)	.50	.22 (ควรปรับปรุง)	.42	.21 (ควรปรับปรุง)	.41	.45 (ควรปรับปรุง)	.50	5.72*
22	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด	.64 (ค่อนข้างดี)	.48	.59 (พอใช้)	.49	.33 (ควรปรับปรุง)	.47	.24 (ควรปรับปรุง)	.43	13.55*
รวม		.59 (พอใช้)	.21	.56 (พอใช้)	.12	.50 (พอใช้)	.11	.39 (ควรปรับปรุง)	.13	24.26*

*P < .05

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ .59 ข้อที่นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยในระดับควรปรับปรุง ได้แก่ข้อ 3, 4, 6, 8, 13, 15, 20 และ 21 ซึ่งถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย
2. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก
3. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
4. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
5. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่อง่าย
6. สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง
7. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน
8. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ .56 ข้อที่นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีค่าเฉลี่ยในระดับดีมากได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับควรปรับปรุง ได้แก่ข้อ 3, 4, 8, 11, 12, 13, 18, 20 และ 21 ซึ่งถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย
2. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก
3. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
4. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด

5. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นั่ง เข่างอ

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก
ร่างกาย

7. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม

8. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทาง
กายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

9. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์มีความรู้เกี่ยวกับ
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ .50 ข้อที่
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก
ได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ
ควรปรับปรุง ได้แก่ข้อ 4, 6, 8, 11, 12, 13, 18, 20, 21 และ 22 ซึ่งถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออก
กำลังกายอย่างหนัก

2. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง

3. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ

4. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด

5. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นั่ง เข่างอ

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก
ร่างกาย

7. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม

8. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพ
ทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

9. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

10. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีความรู้เกี่ยวกับการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ .39
ข้อที่นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี
ได้แก่ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ

ควรปรับปรุง 19 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21 และ 22 ซึ่งถามเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ข้อที่ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด
2. ระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสีย

ต่อร่างกาย

3. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก

4. ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
5. ระยะเวลาโดยทั่วไปในการออกกำลังกายเป็นประจำ
6. กิจกรรมการออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด
7. กล้ามเนื้อที่สร้างความแข็งแรงได้ด้วยการทำลูก นิ่ง เข่างอ
8. ชนิดของการออกกำลังกายที่เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่

ร่างกาย

9. ขณะพักของคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
10. วิธีตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม
11. เหตุผลของการพิจารณาว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพ

ทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

12. การวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
13. ลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย
14. เหตุผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง
15. การออกกำลังกายที่จะให้ผลดีที่สุด
16. เหตุผลของการที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ
17. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
18. สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่นำไปใช้ในการกำหนดความ

หนักของงานที่ถูกต้อง

19. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่าโดยรวม นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในที่ตั้งของวิทยาลัยต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางเขตภาคเหนือ ที่อยู่ในที่ตั้งต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21 และ 22

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา ต่างกันในคำถามข้อ 1

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	.42	.50	.62	.67
วพ.สุโขทัย	.42	-	.08	.25*
วพ.เพชรบูรณ์	.50	-	.12	.17
วพ.เชียงใหม่	.62		-	.05
วพ.ลำปาง	.67			-

$P < .05$

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 1 ที่ถามเกี่ยวกับลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 2

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	.42	.70	.71	.74
วพ.สุโขทัย	.42	-	.28*	.29*
วพ.เพชรบูรณ์	.70	-	.01	.04
วพ.เชียงใหม่	.71		-	.03
วพ.ลำปาง	.74			-

$P < .05$

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 2 ที่ถามเกี่ยวกับข้อที่ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 3

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	.07	.25	.43	.45
วพ.เพชรบูรณ์	.07	-	.18	.36*
วพ.สุโขทัย	.25	-	.18	.20
วพ.ลำปาง	.43		-	.02
วพ.เชียงใหม่	.45			-

$P < .05$

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 3 ที่ถามเกี่ยวกับระยะเวลาที่ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 4

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	.18	.22	.24	.43
วพ.ลำปาง	.18	-	.04	.06	.25*
วพ.เพชรบูรณ์	.22		-	.02	.21*
วพ.สุโขทัย	.24			-	.19
วพ.เชียงใหม่	.43				-

$P < .05$

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 4 ที่ถามเกี่ยวกับระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรพักผ่อนด้วยการนอนหลับในแต่ละวันหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
ต่างกันในการถามข้อ 5

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	
	$\bar{X}$	.87	.93	.97	1.00
วพ.สุโขทัย	.87	-	.06	.10*	.13*
วพ.เชียงใหม่	.93		.	.04	.07
วพ.เพชรบูรณ์	.97			-	.03
วพ.ลำปาง	1.00				-

$P < .05$

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในการถามข้อที่ 5 ที่ถามเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
ต่างกันในการถามข้อ 6

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เชียงใหม่	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	.26	.39	.42	.55
วพ.เชียงใหม่	.26	-	.13	.16
วพ.สุโขทัย	.39	.	.03	.16
วพ.เพชรบูรณ์	.42		-	.13
วพ.ลำปาง	.55			-

$P < .05$

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในการถามข้อ 6 ที่ถามเกี่ยวกับระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
ต่างกันในการถามข้อ 7

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	.39	.62	.63	.64
วพ.สุโขทัย	.39	-	.23*	.24*
วพ.เพชรบูรณ์	.62	.	.01	.02
วพ.ลำปาง	.63		-	.01
วพ.เชียงใหม่	.64			-

$P < .05$

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในการถามข้อที่ 7 ที่ถามเกี่ยวกับเหตุผลของการอบอุ่นร่างกายการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้ แตกต่างกันกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
ต่างกันในแต่ละข้อ 9

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	.47	.81	.86	.87
วพ.สุโขทัย	.47	-	.34*	.39*
วพ.ลำปาง	.81	.	.01	.06
วพ.เพชรบูรณ์	.86		-	.01
วพ.เชียงใหม่	.87			-

$P < .05$

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในแต่ละข้อคำถามที่ 9 ที่ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่จะให้ผลดีที่สุด เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้ แตกต่างกับนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาเขตพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
ต่างกันในการถามข้อ 10

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์
$\bar{X}$	.44	.54	.67	.72
วพ.สุโขทัย	.44	.10	.23*	.28*
วพ.เชียงใหม่	.54	.	.13	.28
วพ.ลำปาง	.67		-	.05
วพ.เพชรบูรณ์	.72			-

$P < .05$

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในการถามข้อ 10 ที่ถามเกี่ยวกับเหตุผลของการที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 11

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	.22	.29	.38	.58
วพ.สุโขทัย	.22	-	.07	.16	.36*
วพ.เพชรบูรณ์	.29	.	.09	.29*	
วพ.ลำปาง	.37		-	.20	
วพ.เชียงใหม่	.58			-	

$P < .05$

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 11 ที่ถามเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุดเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 13

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	.24	.29	.43	.49
วพ.เพชรบูรณ์	.24	.05	.19	.25*
วพ.สุโขทัย	.29	.	.14	.20
วพ.เชียงใหม่	.43		-	.06
วพ.ลำปาง	.49			-

$P < .05$

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 13 ที่ถามเกี่ยวกับชนิดการออกกำลังกายเป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ว่างกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 14

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	.47	.58	.76	.76
วพ.สุโขทัย	.47	-	.11	.29*	.29*
วพ.เพชรบูรณ์	.58		.18		.18
วพ.ลำปาง	.76			-	0
วพ.เชียงใหม่	.76				-

$P < .05$

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 14
 ที่ถามเกี่ยวกับขณะพักของคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เมื่อทดสอบความแตกต่าง
 รายคู่โดยวิธีของ เชฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด
 เชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่าง
 กันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 15

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์
$\bar{X}$	.13	.48	.58	.72
วพ.สุโขทัย	.13	.35*	.45*	.59*
วพ.เชียงใหม่	.48	.	.14	.24*
วพ.ลำปาง	.58		-	.14
วพ.เพชรบูรณ์	.72			-

$P < .05$

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 15 ที่ถามเกี่ยวกับสูตรการคำนวณหาอัตราการเดินทางของหัวใจสูงสุด ที่นำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้อง เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาชุมชนในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 16

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	.59	.83	.83	.84
วพ.สุโขทัย	.59	-	.24*	.24*	.25*
วพ.ลำปาง	.83		-		.01
วพ.เพชรบูรณ์	.83		-		.01
วพ.เชียงใหม่	.84				-

$P < .05$

จากตาราง 20 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 16 ที่ถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่เลือกปฏิบัติเมื่อต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 19

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	
	$\bar{X}$	.45	.70	.75	.76
วพ.สุโขทัย	.45	-	.25*	.30*	.31*
วพ.เพชรบูรณ์	.70		.	.05	.06
วพ.เชียงใหม่	.75			-	.01
วพ.ลำปาง	.76				-

$P < .05$

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 19 ที่ถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย พลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 22 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 20

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.ลำปาง	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	.22	.22	.34	.46
วพ.ลำปาง	.22	-	-	.12	.24*
วพ.สุโขทัย	.22	.	.12	.24*	
วพ.เพชรบูรณ์	.34		-	.12	
วพ.เชียงใหม่	.46			-	

$P < .05$

จากตาราง 22 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 20 ที่ถามเกี่ยวกับเหตุผลของการพิจารณาสมรรถภาพของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือแตกต่างกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 23 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 21

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	วพ.สุโขทัย
$\bar{X}$	.21	.22	.42	.45
วพ.เพชรบูรณ์	.21	.01	.21*	.24*
วพ.ลำปาง	.22	.	.20	.23*
วพ.เชียงใหม่	.42		-	.03
วพ.สุโขทัย	.45			-

$P < .05$

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 21 ที่ถามเกี่ยวกับการวัดสมรรถภาพทางกายด้วยการดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 22

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	.24	.33	.59	.54
วพ.สุโขทัย	.24	-	.35*	.40*
วพ.เพชรบูรณ์	.33	.	.26*	.31*
วพ.ลำปาง	.59		-	.05
วพ.เชียงใหม่	.54			-

$P < .05$

จากตาราง 24 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 22 ที่ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีความรู้แตกต่างกันกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางมีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 25 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามที่ตั้งของ
วิทยาลัย

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	.39	.50	.56	.59
วพ.สุโขทัย	.39	-	.17*	.20*
วพ.เพชรบูรณ์	.50	.	.06	.09*
วพ. ลำปาง	.56		-	.03
วพ. เชียงใหม่	.59			-

$P < .05$

จากตาราง 25 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีความรู้แตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ตาราง 26 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกเป็นรายข้อ (N = 304)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง	4.75 (ดีมาก)	.49
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย	4.56 (ดีมาก)	.64
3	การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.50 (ดีมาก)	.61
4	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.35 (ดี)	.69
5	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.02 (ดี)	1.10
6	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	4.29 (ดี)	1.03
7	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา เสียเงินโดยไม่จำเป็น	4.21 (ดี)	1.02
8	การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	4.19 (ดี)	.96
9	การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วน	4.13 (ดี)	1.01

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
10	การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวย	3.57 (ดี)	1.10
11	ชนิดของกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความสนใจในการ ออกกำลังกาย	3.93 (ดี)	.75
12	สถานที่ที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออก กำลังกาย	4.04 (ดี)	.72
13	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจ ในการออกกำลังกาย	3.99 (ดี)	.87
14	ชุดแต่งกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการ ออกกำลังกาย	3.35 (ค่อนข้างดี)	1.06
15	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.70 (ดี)	1.02
16	เครื่องดื่มน้ำช่วยร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่ จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.05 (ดี)	1.09
17	การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง	4.09 (ดี)	.93
18	การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.70 (ดี)	.98
19	สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.94 (ดี)	.82

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
20	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	4.04 (ดี)	.87
รวม		4.07 (ดี)	.41

จากตาราง 26 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีโดยรวมซึ่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เจตคติเท่ากับ 4.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมากได้แก่ ข้อ 1, 2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
 2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย
 3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้
- ส่วนข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงไม่มี

ตาราง 27 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามเพศ (N = 152)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง	4.76 (ดีมาก)	.46	4.74 (ดีมาก)	.52	.47
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับทุกเพศ ทุกวัย	4.58 (ดีมาก)	.58	4.54 (ดีมาก)	.70	.54
3	การออกกำลังกายสามารถช่วย ผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.55 (ดีมาก)	.51	4.45 (ดี)	.69	1.32*
4	การออกกำลังกายเป็นการเสริม สร้างบุคลิกภาพ	4.36 (ดี)	.70	4.34 (ดี)	.68	.33
5	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	3.91 (ดี)	1.23	4.13 (ดี)	.95	-1.67*
6	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของ คนอ่อนแอ	4.16 (ดี)	1.19	4.41 (ดี)	.83	-2.18*
7	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา เสียเงินโดยไม่จำเป็น	4.05 (ดี)	1.15	4.37 (ดี)	.84	-2.79*

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
8	การออกกำลังกายมีประโยชน์ สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	4.19 (ดี)	1.03	4.19 (ดี)	.87	.00
9	การออกกำลังกายทำให้กินจุและ เป็นโรคอ้วน	4.10 (ดี)	1.07	4.16 (ดี)	.94	-.51
10	การออกกำลังกายทำให้เกิด กล้ามเนื้อดูไม่สวย	3.49 (ค่อนข้างดี)	1.26	3.65 (ดี)	.91	-1.25*
11	ชนิดของกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ เกิดความสนใจในการ ออกกำลังกาย	3.95 (ดี)	.75	3.90 (ดี)	.76	.61
12	สถานที่ที่ดีทำให้เกิดความสนใจ และต้องการออกกำลังกาย	4.09 (ดี)	.63	3.99 (ดี)	.80	1.91
13	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย ทำให้เกิดความสนใจ ในการออกกำลังกาย	4.00 (ดี)	.85	3.97 (ดี)	.91	.26
14	ชุดแต่งกายที่สวยงามทำให้ เกิดความสนใจและต้องการ ออกกำลังกาย	3.38 (ค่อนข้างดี)	1.02	3.32 (ค่อนข้างดี)	1.11	.54

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
15	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.59 (ดี)	1.14	3.80 (ดี)	.88	-1.81*
16	เครื่องตีம்பำรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.97 (ดี)	1.22	4.13 (ดี)	.94	-1.21*
17	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง	4.05 (ดี)	.91	4.13 (ดี)	.96	.67
18	การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.61 (ดี)	1.00	3.78 (ดี)	.96	-1.53
19	สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.94 (ดี)	.75	3.94 (ดี)	.89	.00
20	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	3.93 (ดี)	.90	4.14 (ดี)	.82	-2.06
รวม		4.03 (ดี)	.38	4.10 (ดี)	.45	-1.46

*P < .05

จากตาราง 27 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาชายวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.03 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมากได้แก่ ข้อ 1, 2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้

ส่วนข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงไม่มี

นักศึกษาหญิงวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.10 ข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 1, 2 ที่ถามเกี่ยวกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัยและไม่มีข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุง

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 5, 6, 7, 10, 15 และ 16

ตาราง 28 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามสาขา (N = 152)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง	4.68 (ดีมาก)	.57	4.82 (ดีมาก)	.39	-2.35*
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับทุกเพศ ทุกวัย	4.53 (ดีมาก)	.71	4.59 (ดีมาก)	.57	-.89
3	การออกกำลังกายสามารถช่วย ผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.43 (ดี)	.63	4.57 (ดีมาก)	.58	-1.89
4	การออกกำลังกายเป็นการเสริม สร้างบุคลิกภาพ	4.32 (ดี)	.70	4.38 (ดี)	.68	-.67
5	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	3.96 (ดี)	1.15	4.08 (ดี)	1.05	-.94
6	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของ คนอ่อนแอ	4.23 (ดี)	1.05	4.34 (ดี)	1.01	-.94
7	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา เสียเงินโดยไม่จำเป็น	4.19 (ดี)	1.03	4.22 (ดี)	1.00	-.28

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
8	การออกกำลังกายมีประโยชน์ สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	4.20 (ดี)	.98	4.18 (ดี)	.94	.24
9	การออกกำลังกายทำให้กินจุและ เป็นโรคอ้วน	4.16 (ดี)	.98	4.09 (ดี)	1.04	.63
10	การออกกำลังกายทำให้เกิด กล้ามเนื้อดูไม่สวย	3.40 (ค่อนข้างดี)	1.09	3.74 (ดี)	1.09	-2.74*
11	ชนิดของกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิด ความสนใจในการออกกำลังกาย	3.80 (ดี)	.79	4.05 (ดี)	.70	-2.93*
12	สถานที่ที่ดีทำให้เกิดความสนใจ และต้องการออกกำลังกาย	3.93 (ดี)	.75	4.15 (ดี)	.68	-2.64*
13	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัย ทำให้เกิดความสนใจ ในการออกกำลังกาย	3.97 (ดี)	.89	4.01 (ดี)	.87	-.39
14	ชุดแต่งงานที่สวยงามทำให้เกิด ความสนใจและต้องออกกำลังกาย	3.15 (ค่อนข้างดี)	1.06	3.55 (ดี)	1.04	-3.29

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
15	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.57 (ดี)	1.08	3.83 (ดี)	0.94	-2.27*
16	เครื่องดื่มบำรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.93 (ดี)	1.14	4.17 (ดี)	1.02	-1.96
17	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง	4.09 (ดี)	.90	4.07 (ดี)	.97	.18
18	การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.63 (ดี)	.97	3.77 (ดี)	.99	-1.29
19	สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.93 (ดี)	.81	3.95 (ดี)	.83	-.28
20	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	3.99 (ดี)	.82	4.09 (ดี)	.91	-.99
รวม		4.00 (ดี)	.40	4.10 (ดี)	.42	-2.71

*P < .05

จากตาราง 28 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.00 ข้อที่ นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมากได้แก่ข้อ 1 และ 2 ที่ถามเกี่ยวกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย และไม่มีข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุง

นักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.10 ข้อที่นักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1, 2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. การออกกำลังกายที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรสาขาวิชาพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 11 และ 15

ตาราง 29 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ
จำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา (N = 76)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ							
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	4.80 (ดีมาก)	.40	4.79 (ดีมาก)	.41	4.78 (ดีมาก)	.42	4.63 (ดีมาก)	.67
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย	4.74 (ดีมาก)	.60	4.50 (ดีมาก)	.58	4.66 (ดีมาก)	.48	4.34 (ดี)	.81
3	การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.59 (ดีมาก)	.49	4.42 (ดี)	.52	4.55 (ดีมาก)	.57	4.43 (ดี)	.79
4	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.39 (ดี)	.65	4.34 (ดี)	.60	4.46 (ดี)	.64	4.20 (ดี)	.82
5	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นจนออกกกำลังกาย	4.33 (ดี)	.76	4.38 (ดี)	.73	3.93 (ดี)	1.21	3.43 (ค่อนข้างดี)	1.32
									13.53*

ตาราง 29 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ									
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย		F	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
6	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	4.53 (ดีมาก)	.70	4.67 (ดีมาก)	.57	4.28 (ดี)	1.00	3.67 (ดี)	1.38	15.87*	
7	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา เสียเงิน โดยไม่จำเป็น	4.34 (ดี)	.84	4.55 (ดีมาก)	.60	4.13 (ดี)	1.00	3.80 (ดี)	1.35	8.03*	
8	การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	4.41 (ดี)	.70	4.41 (ดี)	.52	4.13 (ดี)	1.06	3.82 (ดี)	1.25	7.00*	
9	การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วน	4.28 (ดี)	.86	4.16 (ดี)	.73	4.07 (ดี)	1.12	4.01 (ดี)	1.24	.99	
10	การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวย	3.96 (ดี)	.90	3.78 (ดี)	.89	3.50 (ดี)	1.03	3.05 (ดี)	1.33	10.74*	
11	ชนิดของกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย	4.12 (ดี)	.78	3.87 (ดี)	.53	3.89 (ดี)	.76	3.83 (ดี)	.89	2.29	

ตาราง 29 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ							
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
12	สถานที่ที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	4.17 (ดี)	.76	4.01 (ดี)	.62	4.09 (ดี)	.68	3.89 (ดี)	.81
13	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	4.13 (ดี)	.87	3.87 (ดี)	.79	4.18 (ดี)	.80	3.76 (ดี)	.98
14	ชุดแต่งกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.61 (ดี)	1.05	3.05 (ค่อนข้างดี)	.99	3.28 (ค่อนข้างดี)	1.10	3.46 (ค่อนข้างดี)	1.05
15	ผู้ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.03 (ดี)	.91	3.92 (ดี)	.69	3.76 (ดี)	.88	3.08 (ค่อนข้างดี)	1.25
									15.19*

ตาราง 29 (ต่อ)

ข้อ	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ								F
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
16	เครื่องมือบำรุงร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก	4.43 (ดี)	.81	4.38 (ดี)	.82	4.00 (ดี)	1.03	3.38 (ดี)	1.30	17.64*
17	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง	3.96 (ดี)	1.12	4.24 (ดี)	.67	4.11 (ดี)	.89	4.04 (ดี)	.99	1.21
18	การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.59 (ดี)	1.04	3.55 (ดี)	.93	3.68 (ดี)	1.02	3.96 (ดี)	.89	2.73
19	สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.95 (ดี)	.89	4.12 (ดี)	.63	3.95 (ดี)	.83	3.75 (ดี)	.87	2.61
20	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	4.07 (ดี)	.93	4.20 (ดี)	.67	4.16 (ดี)	.75	3.72 (ดี)	1.01	4.86*
รวม		4.22 (ดี)	.36	4.16 (ดี)	.27	4.09 (ดี)	.39	3.81 (ดี)	.49	16.49*

* $P < .05$

จากตาราง 29 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด เชียงใหม่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของ คะแนนเจตคติเท่ากับ 4.22 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อ 1, 2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง
 2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
 3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้
- ส่วนข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มี

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.16 ข้อที่นัก ศึกษาีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ 1, 2, 6 และ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง
 2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
 3. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ
 4. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาและเงินโดยไม่จำเป็น
- ส่วนข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มี

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.09 ข้อที่ นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 1, 2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง
 2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
 3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้
- ส่วนข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มี

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.81 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 1 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง และไม่มีข้อคำถามที่อยู่ระดับควรปรับปรุง

เมื่อเปรียบเทียบกับตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในที่ตั้งต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 19 และ 20

ตาราง 30 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 2

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	4.34	4.50	4.66	4.74
วพ.สุโขทัย	4.34	-	.16	.32*
วพ.ลำปาง	4.50	-	.16	.24
วพ.เพชรบูรณ์	4.66	-	-	.08
วพ.เชียงใหม่	4.74	-	-	-

$P < .05$

จากตาราง 30 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 31 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 5

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	3.43	3.93	4.33	4.38
วพ.สุโขทัย	3.43	-	.50*	.95*
วพ.เพชรบูรณ์	3.93	-	.40	.45
วพ.เชียงใหม่	4.33		-	.05
วพ.ลำปาง	4.38			-

*P < .05

จากตาราง 31 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 5 ที่ถามเกี่ยวกับคนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 32 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 6

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	
	$\bar{X}$	3.67	4.28	4.53	4.67
วพ.สุโขทัย	3.67	-	.61*	.86*	1.00*
วพ.เพชรบูรณ์	4.28			.25	.39
วพ.เชียงใหม่	4.53				.14
วพ.ลำปาง	4.67				-

*P < .05

จากตาราง 32 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 6 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 33 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 7

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	3.80	4.13	4.34	4.55
วพ.สุโขทัย	3.80	-	.33	.54*
วพ.เพชรบูรณ์	4.13		.21	.42
วพ.เชียงใหม่	4.34		-	.21
วพ.ลำปาง	4.55			-

*P < .05

จากตาราง 33 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 7 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ทำให้เสียเวลา เสียเงินโดยไม่จำเป็น เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 34 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 8

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	
	$\bar{X}$	3.82	4.13	4.41	4.41
วพ.สุโขทัย	3.82	-	.31	.59*	.59*
วพ.เพชรบูรณ์	4.13	-	.28	.28	
วพ.เชียงใหม่	4.41		-	-	
วพ.ลำปาง	4.41				-

*P < .05

จากตาราง 34 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 8 ที่ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักศึกษาเท่าไรนั้น เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 35 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 10

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ. เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	3.05	3.50	3.78	3.96
วพ.สุโขทัย	3.05	-	.45	.73*	.91*
วพ.เพชรบูรณ์	3.50		-	.28	.46
วพ.ลำปาง	3.78				.18
วพ.เชียงใหม่	3.96				-

*P < .05

จากตาราง 35 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามข้อ 10 ที่ถามเกี่ยวกับ การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 36 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 13

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	วพ.เพชรบูรณ์	
	$\bar{X}$	3.76	3.87	4.13	4.18
วพ.สุโขทัย	3.76	-	.11	.37	.42*
วพ.ลำปาง	3.87		-	.26	.31
วพ.เชียงใหม่	4.13			-	.05
วพ.เพชรบูรณ์	4.18				-

*P < .05

จากตาราง 36 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 13 ที่ถามเกี่ยวกับ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกัน นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 37 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 14

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	3.05	3.27	3.46	3.61
วพ.ลำปาง	3.05	-	.22	.41
วพ.เพชรบูรณ์	3.27	-	.19	.34
วพ.สุโขทัย	3.46		-	.15
วพ.เชียงใหม่	3.61			-

*P < .05

จากตาราง 37 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 14 ที่ถามเกี่ยวกับ ชุดแต่งกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีเจตคติแตกต่างกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 38 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 15

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	3.08	3.76	3.92	4.03
วพ.สุโขทัย	3.08	-	.68*	.95*
วพ.เพชรบูรณ์	3.76	-	.16	.27
วพ.ลำปาง	3.92		-	.11
วพ.เชียงใหม่	4.03			-

*P < .05

จากตาราง 38 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 15 ที่ถามเกี่ยวกับ ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีเจตคติแตกต่างกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 39 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 16

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่
$\bar{X}$	3.38	4.00	4.38	4.43
วพ.สุโขทัย	3.38	-	.62*	1.00*
วพ.เพชรบูรณ์	4.00	-	.38	.43
วพ.ลำปาง	4.38		-	.05
วพ.เชียงใหม่	4.43			-

*P < .05

จากตาราง 39 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 16 ที่ถามเกี่ยวกับเครื่องดื่มน้ำปรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 40 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 20

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เชียงใหม่	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	3.72	4.07	4.16	4.20
วพ.สุโขทัย	3.72	-	.35	.44*
วพ.เชียงใหม่	4.07	-	.09	.13
วพ.เพชรบูรณ์	4.16		-	.04
วพ.ลำปาง	4.20			-

*P < .05

จากตาราง 40 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในเรื่องคำถามที่ 20 ที่ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 41 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านเจตคติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกตามที่ตั้งของ
วิทยาลัย

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	3.81	4.08	4.16	4.22
วพ.สุโขทัย	3.81	-	.27*	.35*	.41*
วพ.เพชรบูรณ์	4.08	-	.08	.14	
วพ.ลำปาง	4.16		-	.06	
วพ.เชียงใหม่	4.22			-	

*P < .05

จากตาราง 41 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในที่ตั้งต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่างกัน เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีเจตคติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ตาราง 42 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม (N = 304)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1.19 (ดี)	.51
2	ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง	1.43 (ดีมาก)	.70
3	ข้าพเจ้าจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับตัวเองไว้เสมอ	.81 (ดี)	.67
4	ข้าพเจ้าสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ได้อยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ	1.16 (ดี)	.60
5	ข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย	.59 (พอใช้)	.66
6	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ	1.18 (ดี)	.70
7	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.40 (ดีมาก)	.59

ตาราง 42 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.
8	ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมาจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น	1.16 (ดีมาก)	.67
9	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย	.89 (ดี)	.64
10	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก)	1.39 (ดีมาก)	.69
11	ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะการออกกำลังกายเช่น หัวใจเต้นเร็วเกินไป	.72 (ดี)	.72
12	ข้าพเจ้าทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	.87 (ดี)	.57
13	ข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน	.69 (ดี)	.69
14	ในขณะออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที	1.18 (ดี)	.71
15	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	1.39 (ดีมาก)	.61
16	เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีออกกำลังกายข้าพเจ้าจะขอคำปรึกษาจากผู้รู้ เช่น ครูพลศึกษา	.91 (ดี)	.67
รวม		1.06 (ดี)	.28

จากตาราง 42 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.06 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 2, 7 และ ข้อ 10 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับข้าพเจ้าบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจและความดันเลือดไว้ทุกครั้งไว้ที่มีการตรวจร่างกาย

ตาราง 43 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามเพศ (N = 152)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1.24 (ดี)	.55	1.14 (ดี)	.53	1.70*
2	ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง	1.36 (ดีมาก)	.64	1.51 (ดีมาก)	.75	-1.82*
3	ข้าพเจ้าจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับตัวเองไว้เสมอ	.92 (ดี)	.66	.70 (ดี)	.67	2.94*

ตาราง 43 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
4	ข้าพเจ้าสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ได้อยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ	1.26 (ดี)	.58	1.06 (ดี)	.60	3.00*
5	ข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย	.63 (ดี)	.69	.54 (ดี)	.64	1.21
6	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ	1.27 (ดี)	.71	1.09 (ดี)	.68	2.31
7	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.47 (ดีมาก)	.60	1.33 (ดี)	.58	2.04
8	ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมาจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น	1.15 (ดี)	.67	1.16 (ดี)	.68	-.17
9	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย	.94 (ดี)	.68	.84 (ดี)	.60	1.34
10	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก)	1.43 (ดีมาก)	.67	1.35 (ดีมาก)	.71	1.00

ตาราง 43 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ชาย		หญิง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
11	ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะการออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วเกินไป	.74 (ดี)	.73	.70 (ดี)	.72	.40
12	ข้าพเจ้าทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	.93 (ดี)	.59	.82 (ดี)	.55	1.61
13	ข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน	.75 (ดี)	.68	.63 (พอใช้)	.69	1.59
14	ในขณะออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที	1.24 (ดี)	.69	1.13 (ดี)	.72	1.30
15	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	1.28 (ดี)	.61	1.49 (ดี)	.60	-3.03
16	เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีออกกำลังกายข้าพเจ้าจะขอคำปรึกษาจากผู้รู้ เช่น ครูพลศึกษา	.97 (ดี)	.66	.85 (ดี)	.67	1.64
รวม		1.10 (ดี)	.28	1.02 (ดี)	.27	2.46

* $P < .05$

จากตาราง 43 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาชาย วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.10 ข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 2, 7 และ 10

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศ

ร้อนจัด ฝนตก)

ข้อที่นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย

นักศึกษาหญิง วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.02 ข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 2, 10 และ 15 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อน)
3. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

ข้อที่นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 5 และ 13 ที่ถามเกี่ยวกับข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจร และความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย และข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4 และ 6

ตาราง 44 เปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามสาขาวิชา
 (N = 152)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายครั้งละไม่ ต่ำกว่า 20 นาทีอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1.17 (ดี)	.51	1.21 (ดี)	.57	-.63*
2	ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่ม ต้นและผ่อนคลายหลังการ ออกกำลังกายทุกครั้ง	1.44 (ดีมาก)	.64	1.43 (ดีมาก)	.74	.16
3	ข้าพเจ้าจัดโปรแกรมการออก กำลังกายสำหรับตัวเองไว้เสมอ	.91 (ดี)	.68	.71 (ดี)	.65	2.58
4	ข้าพเจ้าสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ให้ดียู่เสมอด้วยการออกกำลังกาย เป็นประจำ	1.16 (ดี)	.59	1.16 (ดี)	.61	-.10
5	ข้าพเจ้าบันทึกอัตราการชีพจรและ ความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มี การตรวจร่างกาย	.64 (พอใช้)	.66	.53 (พอใช้)	.67	1.38

ตาราง 44 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
6	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ	1.16 (ดี)	.68	1.19 (ดี)	.73	-.33
7	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.40 (ดีมาก)	.58	1.39 (ดีมาก)	.61	.10
8	ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมาจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น**	1.13 (ดี)	.68	1.18 (ดี)	.67	-.68
9	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย	.86 (ดี)	.68	.92 (ดี)	.60	-.80*
10	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก)	1.39 (ดีมาก)	.69	1.39 (ดีมาก)	.69	.00
11	ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะการออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว เกินไป	.78 (ดี)	.72	.66 (พอใช้)	.73	1.51
12	ข้าพเจ้าทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	.94 (ดี)	.53	.81 (ดี)	.61	2.01*

ตาราง 44 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บริหารธุรกิจ		คอมพิวเตอร์		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
13	ข้าพเจ้านำผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายแต่ละครั้ง มาเปรียบเทียบกัน	.76 (ดีมาก)	.70	.62 (พอใช้)	.67	1.76
14	ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิด กระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที	.99 (ดี)	.73	1.38 (ดีมาก)	.63	-4.87
15	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่าง หนักทุกวัน	1.34 (ดี)	.64	1.44 (ดีมาก)	.58	-1.50
16	เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีออก กำลังกายข้าพเจ้าจะขอคำปรึกษา จากผู้รู้ เช่น ครูพลศึกษา	.97 (ดี)	.67	.85 (ดี)	.66	1.64
รวม		1.07 (ดี)	.28	1.05 (ดี)	.28	.33

* $P < .05$

จากตาราง 44 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.07 ข้อที่นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 2, 7, 10 และ 15 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม

4. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

ข้อที่นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ได้แก่ ข้อ 5 ที่ถามเกี่ยวกับข้าพเจ้าบันทึกอัตราการชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย

นักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.05 ข้อที่นักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 2, 7, 10, 14 และ 15 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม
4. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำ ข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที
5. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

ข้อที่ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ได้แก่ ข้อ 5, 11 และ 13 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าบันทึกอัตราการชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย
2. ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วเกินไป

เร็วเกินไป

3. ข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาคอมพิวเตอร์มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ ของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 9 และ 12

ตาราง 45 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ							
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.แพร่		วพ.สุโขทัย	
		X̄ S.D.		X̄ S.D.		X̄ S.D.		X̄ S.D.	
		X̄	S.D.	X̄	S.D.	X̄	S.D.	X̄	S.D.
5	ข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย	.50 (พอใช้)	.72	.42 (พอใช้)	.59	.62 (พอใช้)	.61	.80 (ดี)	.67 4.92*
6	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ	1.12 (ดี)	.75	1.26 (ดี)	.68	1.05 (ดี)	.71	1.28 (ดี)	.64 1.89
7	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.58 (ดีมาก)	.57	1.34 (ดีมาก)	.62	1.36 (ดีมาก)	.53	1.32 (ดี)	.62 3.27*
8	ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมาจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น	.89 (ดี)	.68	1.42 (ดีมาก)	.57	1.20 (ดี)	.67	1.12 (ดี)	.65 8.57*

ตาราง 45 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ							
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
9	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย	.88 (ดี)	.56	.88 (ดี)	.56	.86 (ดี)	.74	.95 (ดี)	.69
10	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก)	1.42 (ดีมาก)	.72	1.41 (ดีมาก)	.66	1.30 (ดี)	.71	1.42 (ดีมาก)	.68
11	ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะการออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วเกินไป	.59 (พอใช้)	.70	.63 (พอใช้)	.65	.64 (พอใช้)	.74	1.01 (ดี)	.74
12	ข้าพเจ้าทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	.78 (ดี)	.69	.93 (ดี)	.50	.92 (ดี)	.51	.87 (ดี)	.57
13	ข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน	.58 (พอใช้)	.69	.67 (ดี)	.66	.75 (ดี)	.71	.75 (ดี)	.68

ตาราง 45 (ต่อ)

ข้อ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ								F
		วพ.เชียงใหม่		วพ.ลำปาง		วพ.เพชรบูรณ์		วพ.สุโขทัย		
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	X	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
14	ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที	1.20 (ดี)	.77	1.46 (ดีมาก)	.62	1.14 (ดี)	.71	.93 (ดี)	.64	7.58*
15	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	1.38 (ดีมาก)	.61	1.43 (ดีมาก)	.35	1.47 (ดีมาก)	.58	1.26 (ดี)	.70	1.69
16	เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีออกกำลังกายข้าพเจ้าจะขอคำปรึกษาจากผู้รู้ เช่น ครูพลศึกษา	.68 (ดี)	.68	1.09 (ดี)	.70	.83 (ดี)	.60	1.04 (ดี)	.62	6.46*
รวม		1.03 (ดี)	.30	1.12 (ดี)	.28	1.02 (ดี)	.27	1.07 (ดี)	.27	1.89

*P < .05

จากตาราง 45 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.03 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยได้แก่ ข้อ 2, 7, 10, 15 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด

ฝนตก)

5. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

ข้อที่ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ได้แก่ ข้อ 5, 11 และ 13 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าบันทึกอัตราการชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย
2. ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้น

เร็วเกินไป

3. ข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน

นักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.12 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 2, 7, 8, 10, 14, 15 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น
4. ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด

ฝนตก)

5. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที

6. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ได้แก่ข้อ 5 และ 11 ซึ่งถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าบันทึกอัตราการชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย
2. ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้น

เร็วเกินไป

นักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.02 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ข้อ 7 และ 15 ซึ่งถามเกี่ยวกับ

1. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน

ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ได้แก่ ข้อ 5 และ 11

1. ข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย

2. ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้น

เร็วเกินไป

นักศึกษาในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.07 ข้อที่นักศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมากได้แก่ ข้อ 10 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้าพเจ้าจะหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม (เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก) ไม่มีข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยในระดับพอใช้

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในที่ต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 2, 4, 5, 7, 8, 11, 14 และ 16

ตาราง 46 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัย
พลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 2

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	
	$\bar{X}$	1.24	1.26	1.43	1.80
วพ.สุโขทัย	1.24	-	.02	.19	.56*
วพ.เพชรบูรณ์	1.26		-	.17	.54*
วพ.ลำปาง	1.43			-	.37*
วพ.เชียงใหม่	1.80				-

*P < .05

จากตาราง 46 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกัน
ข้อคำถามที่ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออก
กำลังกายทุกครั้ง เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ่ พบว่า นักศึกษา
วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีการปฏิบัติแตกต่างกับนักศึกษา
วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาลำปาง นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา
จังหวัดสุโขทัย และ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 47 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
 สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 4

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	1.04	1.13	1.14	1.33
วพ.สุโขทัย	1.04	-	.09	.10
วพ.เพชรบูรณ์	1.13	-	.01	.20
วพ.เชียงใหม่	1.14		-	.19
วพ.ลำปาง	1.33			-

*P < .05

จากตาราง 47 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 4 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้าพเจ้าสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดีอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางมีการปฏิบัติแตกต่างกัน นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 48 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
 สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา
 ต่างกันในคำถามข้อ 5

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.ลำปาง	วพ.เชียงใหม่	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย
$\bar{X}$	.42	.50	.62	.80
วพ.ลำปาง	.42	-	.08	.20
วพ.เชียงใหม่	.50	-	.12	.30*
วพ.เพชรบูรณ์	.62		-	.18
วพ.สุโขทัย	.80			-

*P < .05

จากตาราง 48 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในข้อคำถามที่ 5 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้าพเจ้าบันทึกอัตราชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีการปฏิบัติแตกต่างกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 49 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัย
พลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 8

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เชียงใหม่	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	.89	1.12	1.20	1.42
วพ.เชียงใหม่	.89	.23	.31*	.53*
วพ.สุโขทัย	1.12	-	.08	.30*
วพ.เพชรบูรณ์	1.20		-	.22
วพ.ลำปาง	1.42			-

*P < .05

จากตาราง 49 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกัน
ข้อคำถามที่ 8 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น
เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนใน
วิทยาลัย พลศึกษาจังหวัดลำปาง มีการปฏิบัติแตกต่างกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนใน
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด
เชียงใหม่ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์มีการปฏิบัติแตก
ต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

ตาราง 50 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัย
พลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 11

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย
$\bar{X}$	.59	.63	.64	1.01
วพ.เชียงใหม่	.59	-	.04	.15
วพ.ลำปาง	.63	-	.01	.38*
วพ.เพชรบูรณ์	.64		-	.37*
วพ.สุโขทัย	1.01			-

*P < .05

จากตาราง 50 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกัน
ข้อคำถาม ที่ 11 ที่ถามเกี่ยวกับ ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติในขณะการออก
กำลังกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วเกินไป เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า
นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยมีการปฏิบัติแตกต่างกับ นักศึกษา
วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย
พลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 51 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
 สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัย
 พลศึกษาต่างกันในการถามข้อ 14

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.สุโขทัย	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.เชียงใหม่	วพ.ลำปาง	
	$\bar{X}$	.93	1.14	1.20	1.46
วพ.สุโขทัย	.93	-	.21	.27	.53*
วพ.เพชรบูรณ์	1.14	-	.06	.32*	
วพ.เชียงใหม่	1.20		-	.26	
วพ.ลำปาง	1.46			-	

*P < .05

จากตาราง 51 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกันในการถามข้อ 14 ที่ถามเกี่ยวกับ ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ เซฟเฟ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีการปฏิบัติแตกต่างกันนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 52 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อ
 สุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัย
 พลศึกษาต่างกันในคำถามข้อ 16

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ	วพ.เชียงใหม่	วพ.เพชรบูรณ์	วพ.สุโขทัย	วพ.ลำปาง
$\bar{X}$	.68	.83	1.04	1.09
วพ.เชียงใหม่	.68	-	.15	.36*
วพ.เพชรบูรณ์	.83	-	.21	.26
วพ.สุโขทัย	1.04		-	.05
วพ.ลำปาง	1.09			-

*P < .05

จากตาราง 52 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือต่างกัน
 ข้อคำถามที่ 16 ที่ถามเกี่ยวกับเมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีออกกำลังกาย ข้าพเจ้าจะขอ
 คำปรึกษาจากผู้รู้ เช่นครูพลศึกษาเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า
 นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางและนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนใน
 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีการปฏิบัติแตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย
 พลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 5 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ตาราง 53 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
ความรู้	1.000	.3159*	.1136*
เจตคติ		1.000	-.0268
การปฏิบัติ			1.000

*P < .05

จากตาราง 53 แสดงให้เห็นว่า ความรู้กับเจตคติและความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความสัมพันธ์เชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติกับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจำแนกตามเพศ ที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ และสาขาวิชา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่เรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2542 ที่ศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ลำปาง เพชรบูรณ์ และสุโขทัย แห่งละ 76 คน โดยแบ่งเป็นสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์สาขาวิชาละ 37 คนเป็นเพศชาย 19 คน เพศหญิง 19 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมี 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หาค่าที (t - test) และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)
3. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หาค่าที (t - test) และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)
4. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หาค่าที (t - test) และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)
5. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือเป็นเพศชายร้อยละ 50 เป็นเพศหญิงร้อยละ 50 ศึกษาอยู่ใน สาขาวิชาบริหารธุรกิจ ร้อยละ 50 และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์เป็นร้อยละ 50 โดยศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย คิดเป็นวิทยาลัยละ ร้อยละ 25

ตอนที่ 2 พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ สาขาวิชาและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่ง

2.1 นักศึกษาชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .51 (จากคะแนนเต็ม 1)

2.1.1 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามเพศพบว่า

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .53 (จากคะแนนเต็ม 1)

นักศึกษาหญิงวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้ในระดับพอใช้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ .49 (จากคะแนนเต็ม 1)

2.1.2 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามสาขาวิชาพบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความรู้ในระดับควรปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .49 (จากคะแนนเต็ม 1)

นักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความรู้ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .54 (จากคะแนนเต็ม 1)

2.1.3 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือพบว่า

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .59 (จากคะแนนเต็ม 1)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางมีความรู้ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .56 (จากคะแนนเต็ม 1)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์มีความรู้ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .50 (จากคะแนนเต็ม 1)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยมีความรู้ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ .39 (จากคะแนนเต็ม 1)

2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรเพศพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาหญิง

2.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ

2.4 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาพบว่า นักศึกษาที่อยู่ในที่ตั้งของวิทยาลัยต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

ตอนที่ 3 พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือและการเปรียบเทียบ
ตามตัวแปรเพศ สาขาวิชา และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่ง

3.1 นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือส่วนใหญ่มีเจตคติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับ
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.07 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.1.1 เมื่อพิจารณาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนก
ตามเพศพบว่า

นักศึกษาชายวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติอยู่ใน
ระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.03
(ค่าเต็มเท่ากับ 5)

นักศึกษาหญิงวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีเจตคติอยู่ใน
ระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ
4.10 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.1.2 เมื่อพิจารณาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนก
ตามสาขาวิชาพบว่า

นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขต
ภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของ
คะแนนเจตคติเท่ากับ 4.00 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

นักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาค
เหนือมีเจตคติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 4.10 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.1.3 เมื่อพิจารณาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนก
ตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่า

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีเจตคติอยู่ใน
ระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.22
(ค่าเต็มเท่ากับ 5)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีเจตคติอยู่ใน
ระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.16
(ค่าเต็มเท่ากับ 5)

นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.09 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีเจตคติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.81 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.2 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3.3 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3.4 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในที่ตั้งของวิทยาลัยต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบุรี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

ตอนที่ 4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ ตามสาขาวิชา และที่ตั้งวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่ง

4.1 นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.06 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

4.1.1 เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 1.10 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

นักศึกษาหญิงในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 1.02 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

4.1.2 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจำแนกตามสาขาวิชา พบว่า

นักศึกษาสาขาวิชาสาขาบริหารธุรกิจวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติเท่ากับ 1.07 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

นักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.05 (ค่าเต็ม เท่ากับ 2)

4.1.3 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่า

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.03 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.12 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.02 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.07 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

4.4 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในที่ตั้งของวิทยาลัยต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่า

5.1 พฤติกรรมด้านความรู้ กับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 พฤติกรรมด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 พฤติกรรมด้านเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ผลการวิจัยอภิปรายได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ การที่นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าว อาจเนื่องมาจากนักศึกษาอยู่ในสาขาวิชาบริหารธุรกิจ และสาขาคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีความสนใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพระดับหนึ่งซึ่งไม่ได้ศึกษาให้ลึกลงไปรายละเอียดมากนัก อีกประการหนึ่งโอกาสที่จะทบทวนเนื้อหาความรู้เรื่องการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เพราะวิชากีฬาเพื่อสุขภาพที่เรียนไม่สัมพันธ์กับวิชาทางบริหารธุรกิจและคอมพิวเตอร์ อาจเป็นผลให้ขาดการเพิ่มพูนความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและวิชาสุขศึกษาโอกาสที่ได้สร้างสมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมีมาก เพราะเนื้อหาวิชาที่เรียนมีความสัมพันธ์กันหลายวิชา เช่น ขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : 131 – 132) ที่พบว่า บุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ ซึ่งบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา และสาขาวิชาสุขศึกษามักจะได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ในการอบรมเผยแพร่ และเป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การออกกำลังกายและการกีฬา จึงทำให้บุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและสาขาวิชาสุขศึกษามีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าบุคลากรที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น ๆ

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงนักศึกษวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยนักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากกว่านักศึกษาหญิง ทั้งนี้เป็นเพราะโดยปกติแล้วชายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าหญิง (วาสนา ประมณวิวัฒน์. 2532 : 56 และ สกล เจริญวงศ์. 2532 : บทคัดย่อ) และสอดคล้องกับผล

การศึกษาของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2531 : 31) ที่พบว่า นักวิ่งเพื่อสุขภาพไทยส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ดังนั้น เพศชายจึงควรที่จะมีความรู้และเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิงเพราะพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติจะต้องมีความสัมพันธ์กันและการสร้างเสริมด้านหนึ่งด้านใดจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมด้านอื่นไปด้วย (สุชาติ โสมประยูร. 2525 : 48)

1.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรสาขาวิชา พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่ศึกษาในสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 โดยนักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนน ความรู้มากกว่านักศึกษสาขาวิชาบริหารธุรกิจที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่ศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีระดับคะแนนเฉลี่ยสอบเข้าเรียนวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาสูงกว่านักศึกษสาขาวิชาบริหารธุรกิจ อีกประการหนึ่งโอกาสที่จะค้นหาความรู้ข้อมูลข่าวสาร (อินเทอร์เน็ต) มีมากกว่า นักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่มีเวลาอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ทำให้ปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นักศึกษาหลายคนค้นพบวิธีการรักษาอาการเหล่านั้นโดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537 : 56) ที่กล่าวว่า บุคคลที่ปกติทำการงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการตามธรรมชาติ อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มิฉะนั้นเขาอาจจะใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองได้น้อยเกินไป ด้วยเหตุผลดังกล่าว อาจจะเป็นเหตุให้นักศึกษสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายจึงให้ความสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่าสาขาวิชาบริหารธุรกิจ

1.4 เมื่อเปรียบเทียบความรู้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ต่างวิทยาลัยมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ผลการศึกษาพบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย

พลศึกษาลำปาง และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้ดีกว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และขณะเดียวกันนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่มีความรู้ดีกว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ และลำปางมีสถานที่ตั้งในเขตชุมชนเมืองการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างสะดวก และหลากหลายรวมทั้งการประกอบกิจกรรมทางการกีฬา สุขภาพของสถานศึกษาในเขตชุมชนเมืองมักจะบ่อยครั้งมากกว่าในเขตห่างไกลชุมชนเมือง ประกอบกับวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยจังหวัดสุโขทัย อยู่ในพื้นที่ลุ่มทำให้น้ำท่วมบ่อยครั้ง เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน นอกจากนี้วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัยได้ร่วมบรรเทาทุกข์ให้กับประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนจากน้ำท่วม และร่วมงานประเพณีลอยกระทงของจังหวัดตลอดจนทั้งเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันโรงเรียนกีฬาทั่วประเทศ ครั้งที่ 3 จึงทำให้เป็นเหตุผลนักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้า ขาดโอกาสในการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูล จนเป็นเหตุทำให้ค่าเฉลี่ยด้านความรู้ในระดับควรปรับปรุง

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติ

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : 123 – 124) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้แต่มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี และอุบล ดุลยาภรณ์ (2533 : 90) ที่ศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรุงเทพมหานคร พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีความรู้เกี่ยวกับงานสุขศึกษาในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ซึ่งการที่มีความรู้เกี่ยวกับงานสุขศึกษาในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี อาจเกิดจากการเห็นตัวอย่างที่ดีหรืออยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ๆ เช่น เด็กที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะย่อมทำให้มีทัศนคติทางด้านสุขภาพที่ดี (สุชาติ โสมประยูร. 2540 : 6) ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า สาเหตุที่มีส่วนทำให้นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมของสถานที่ของวิทยาลัยพลศึกษาที่ประกอบไปด้วยสถานที่ โรงฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการกีฬา และสุขภาพ นอกจากนี้รวมถึงบุคลากรในวิทยาลัยพลศึกษาซึ่งส่วนมากสำเร็จการศึกษาสาขาพลศึกษา สุขศึกษา สุขภาพ รวมถึงนักศึกษาในสาขาวิชาอื่น ๆ ที่ศึกษา

ในวิชาเอกพลศึกษา สุขภาพ และการกีฬา ซึ่งย่อมกระตุ้นให้นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.2 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แต่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 : 150) ที่พบว่า อาจารย์ชาย และอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน และ มยุณา ช่างกัญญ์ (2534 : 88) ที่พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาไม่แตกต่างกันและ นิตยา ภาสุนันท์ (2529 : 74) ที่พบว่า ชายและหญิงมีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ สุภาพ ไบแก้ว (2528 : 114) พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูงชายและหญิงมีความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกันซึ่งจากการที่นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ เพศชายและหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพไม่แตกต่างกันอาจจะเป็นเพราะ นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มเติมในชั้นเรียนและจากการที่ได้เห็นตัวอย่างดีในบริเวณวิทยาลัย ที่มีผู้มาออกกำลังกายอยู่เสมอ ตลอดจนทั้งบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงกิจกรรมในห้องเรียน นอกห้องเรียนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายย่อมจะช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นได้ดังที่ สุชาติ โสมประยูร (2540 : 6) กล่าวว่า ทัศนคติของคนเรามิใช่เป็นเรื่องพันธุกรรม แต่เป็นเรื่องที่จัดหาเพิ่มเติมได้ และประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 173 – 185) ที่กล่าวว่า สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในสถาบันจะมีผลต่อการพัฒนาทางพฤติกรรมโดยตรง

2.3 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรสาขาวิชาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่ศึกษาในสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 แต่ผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 109) ที่พบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกันและผลการวิจัยของมาลินี วงศ์นาม (2527 : 48) ที่พบว่า

นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา วิชาเอกพลศึกษา และวิชาเอกสุขศึกษามีเจตคติต่อวิชาสุขศึกษาไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของเพยาร์ ดันมณี (2523 : 62) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธิต ที่เรียนสุขศึกษากับครูที่มีวุฒิปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา และครูที่มีวุฒิปริญญาโทสุขศึกษามีเจตคติต่อวิชาสุขศึกษาไม่แตกต่างกัน และประดิษฐ์ บัณเณ (2528 : 74) ทำการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและวิชาเอกสุขศึกษามีความคิดเห็นต่อการวางแผนครอบครัวไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่านักศึกษาทั้ง 2 สาขาวิชา มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสภาวะความสำคัญ ความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตลอดจนทั้งกิจกรรมในวิทยาลัยพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุจูงใจในการสร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาทั้ง 2 สาขาวิชา

2.4 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ต่างวิทยาลัย มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับผลของการวิจัยของรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 110) พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน และผลการวิจัยของวาสนา ศิลากร (2520 : 85) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดลำปาง ที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มีสภาพแตกต่างกันมีเจตคติต่อเรื่องเพศศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ศิริลักษณ์ จันทรวงศ์ (2532 : 69) ได้ทำการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ขณะที่ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการสูบบุหรี่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ศึกษาในวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาในเขตที่ตั้งต่างกันได้แก่ เชียงใหม่ ลำปาง เพชรบูรณ์ และสุโขทัย มีเจตคติต่างกัน โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด เชียงใหม่ ลำปาง และเพชรบูรณ์ มีเจตคติดีกว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย อาจเป็นเพราะความรู้ที่มีความสัมพันธ์กับเจตคติ (สุชาติ โสมประยูร. 2540 : 9) นอกจากนี้ องค์ประกอบด้านสังคม และวัฒนธรรม อันได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพสังคมล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาทางความคิด ความเชื่อ ต่อเจตคติทั้งสิ้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532 : 175)

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติ

3.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 : 151) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างหลากหลาย ทั้งครูผู้สอน ผู้ชำนาญที่นำการออกกำลังกายจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ในห้องสมุดของวิทยาลัยซึ่งส่วนมากเป็นเอกสาร ทางด้านการกีฬาและสุขภาพ นอกจากนี้กรมพลศึกษาโดยวิทยาลัยพลศึกษาได้มีการรณรงค์ให้เยาวชนในสถานศึกษาได้ออกกำลังกายโดยจัดทำโครงการกีฬา และการออกกำลังกายแก่นักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาตั้งแต่เริ่มเปิดวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา (กรมพลศึกษา. 2539 : 4) ประกอบกับ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ตั้งแต่ การแข่งขันกีฬาวงวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ การเป็นศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของจังหวัด และเป็นศูนย์ส่งเสริมความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพจึงทำให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ตรงซึ่งประสบการณ์นั้นย่อมมีผลในทางปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอีกประการหนึ่ง วิทยาลัยพลศึกษามีสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ที่พร้อมอีกด้วย จึงทำให้นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันตามธรรมดา ส่วนใหญ่จะพบว่าผู้ชายชอบออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง การที่นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติที่ไม่แตกต่าง อาจเป็นเพราะผู้หญิงอยู่ในวัยที่รักสวยรักงาม สนใจรูปร่างของตนเอง กลัวความอ้วน ประกอบกับทุกวิทยาลัยจะมีกิจกรรมแอโรบิกด้านซ์ จึงทำให้จำนวนการออกกำลังกายของผู้หญิงใกล้เคียงกับผู้ชาย

3.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรสาขาวิชาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่ศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกันอาจ

เป็นเพราะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกันและมีโอกาสในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเหมือนกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แต่สอดคล้องกับการวิจัยของวรจิตร วงศ์วัฒนวิสุทธิ (2528 : บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษากับนักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ในวิทยาลัยครู กับนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษามีสวัสดินิสัยไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ภรณ์ สุศิริ (2531 : 77) พบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา มีการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยไม่แตกต่างกัน และผลการวิจัยของถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : 136) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาที่มีสายงานต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

การที่นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ในสาขาวิชา บริหารธุรกิจและสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอาจเนื่องมาจากวิทยาลัยพลศึกษาซึ่งมีหน้าที่โดยตรงในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของเยาวชน ประชาชน โดยจัดเวลาสถานที่ อุปกรณ์ และวิทยากร ภายในวิทยาลัยอยู่แล้ว นอกจากนั้นประชาชนทั่วไปยังเข้ามารับการเดินแอโรบิกในวิทยาลัยพลศึกษา ทุกเย็นมีนักกีฬาเข้ามาฝึกซ้อม มีบุคคลที่มาทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมาใช้บริการในสถานที่ฝึกออกกำลังกายในส่วนต่าง ๆ ภายในวิทยาลัยอยู่เป็นประจำ

จากอิทธิพลเหล่านี้เอง จึงเป็นเหตุให้นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่ศึกษาอยู่ในสาขาวิชาต่างกัน มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 173 – 185) ที่กล่าวว่า มีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบทางด้านสังคม และวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง

3.4 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ต่างวิทยาลัย มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะวิทยาลัย 4 แห่ง มีสภาพสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกันมาก ในเรื่องของสนามกีฬา โรงยิมเนเซียม สระว่ายน้ำ กิจกรรมตามแผนปฏิบัติงานก็คล้ายกัน เช่น การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาวินิจฉัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี โครงการส่งเสริมกีฬาของแต่ละวิทยาลัย เป็นต้น ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แต่สอดคล้องกับผลวิจัยของ เฉลิมพล รัตนจรโรจน์ (2535 : 153) ที่พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันและ อนุสมวรรณ อยู่ซ้ำ (2536 : 136) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีสายงานต่างกันมีการปฏิบัติทางด้านสุขภาพไม่แตกต่างกัน และรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 110) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่ศึกษาตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยต่างกันมีการปฏิบัติทางด้านสุขภาพไม่แตกต่างกันและจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่มีสถานที่ตั้งต่างกันมีความรู้ และเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นผลทำให้นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาที่ตั้งต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันด้วย ทั้งนี้เพราะความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ กันอย่างใกล้ชิด และการมีเจตคติที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม (สุชาติ สมบูรณ์. 2525 : 49)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และควรปฏิบัติ

4.1 นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 นั่นคือนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็จะมีเจตคติที่ดีในเรื่องนั้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับรัชชัย ชัยจิรณายกุล (2527 : 15) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้กับเจตคติมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้สอดคล้องกับนิภา มนูญปัจจุ (2528 : 20) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้ เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2540 : 9) ที่กล่าวว่า การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นด้วย และสอดคล้องกับการศึกษาของเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 : 153) ที่พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกับ มยุณา ช่างภิญโญ (2534 : 85) และรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : 11) ที่พบว่านักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับเจตคติ นอกจากนั้น ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วณิดา พันธุ์สอาด (2535 : 74) ที่ว่า ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับความปลอดภัยทางด้านจราจรทางบกมีความสัมพันธ์กัน

4.2 นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 นั่นคือ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็จะมีปฏิบัติเกี่ยว

กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย สุนต์ รัตนรังสิกุล (2534 : บทคัดย่อ) และจินตนา เหลืองสุวาลัย (2534 : 65 – 70) ที่พบว่า การรับรู้ด้านความรู้ต่อโรคเอดส์มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์

4.3 นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่สัมพันธ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 นั้นอาจเป็นเพราะนักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้ศึกษาในวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปใช้จนเกิดประโยชน์สำหรับตนเอง ดังนั้น ถึงแม้ว่านักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือจะมีเจตคติที่ไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติแต่ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

เพื่อเป็นการพัฒนา และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ผู้วิจัย จึงขอเสนอแนะดังนี้

1. ครูผู้สอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อสุขภาพ ควรจะปลูกฝัง ยั่วยุให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นและตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะพยายามให้นักศึกษารู้จักการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. ในการเรียนการสอนนั้น ครูผู้สอนต้องนำเทคนิควิธีการสอนหลาย ๆ วิธี เช่น การสาธิตทดลอง เพื่อเป็นการกระตุ้น และจูงใจให้นักศึกษาสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. ควรจัดให้มีการอบรม สัมมนา เผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ถูกต้องให้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาอยู่เสมอเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่ตลอดเวลา
4. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการตรวจสุขภาพให้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา โดยผู้ชำนาญการเฉพาะ เพื่อจะช่วยให้ นักศึกษาได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายและสุขภาพของตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาได้มีการพัฒนาและตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเองภายหลังจากได้ออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัย
พลศึกษาเขตภาคเหนือที่ศึกษาในสาขาวิชาอื่น
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเพราะอาจจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
3. การวิจัยในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพควรใช้วิธีการหลาย ๆ วิธี เช่น ทดลอง
สัมภาษณ์ สังเกตโดยผู้วิจัยเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย จะทำให้มองเห็นพฤติ
กรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสภาพที่แท้จริงมากกว่าใช้วิธีการสอบถามเพียง
อย่างเดียว

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวิน คเชนทร์เดชา. (2530). ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน
ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา รุ่งตรานนท์ (2528). "จิตวิทยาการออกกำลังกาย," ใน แอโรบิคแดนซ์กายบริหาร
เพื่อสุขภาพ. หน้า 85 – 94. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป.). การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยา
ศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____. (2533). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด เอ เอ็น ที.
- _____. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ตะเกียง.
- _____. (2535). "เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,"
ใน คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. หน้า 13 – 25. กรุงเทพฯ :
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จิรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จัญญ มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,"
กรมพลศึกษา. 6(1) : 45 – 53.
- จิราภรณ์ กระบวนรัตน์. (2526). ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) .
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2535). เทคโนโลยีการศึกษา ทฤษฎีและการวิจัย. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2528). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์.
- ช่อเพชร บุศริวัณษ์. (2532). ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิต
ประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด
กรมพลศึกษาในส่วนกลาง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2534). "แนวความคิดทางด้านพฤติกรรมอนามัย," ใน รายงาน
การสัมมนาระดับชาติ เรื่องการพัฒนางานวิจัยทางสุขศึกษาและพฤติกรรมอนามัย.
กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : 26.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (ม.ป.ป.). หลักและการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :
อักษรพิพัฒน์.
- ธงชัย ศิริทัฬห. (2529). การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ระหว่างโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน
กับโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ธวัชชัย ชัยจริยฉายากุล. (2527). จุดมุ่งหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนา
หลักสูตร แนวคิดและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิภา มนูญปัจจุ. (2528). การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). พฤติกรรมสุขภาพ. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา
หน่วยที่ 1 – 7. หน้า 155 – 185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช.
- _____. (2532). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา. กรุงเทพฯ :
คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- _____. (2526). ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ปวีรรอด มโนรมชัชวาล. (2533). การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุบัญญัติแห่งชาติ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ประดิษฐ์ นาวิชัย. (2540). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูใน
จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ) เชียงใหม่ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ประคอง กรรณสูตร. (ม.ป.ป.). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า.
- _____. (2525). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พลศึกษา, กรม. (2542). จำนวนนักศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษา ปีการศึกษา 2542. สำนักงานวิทยาลัยพลศึกษาและโรงเรียนกีฬา. อุดรธานี.
- _____. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- _____. (2536). 60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- _____. (2539, 30 พฤษภาคม). ประกาศกรมพลศึกษาเรื่องการกำหนดรายวิชาเลือกเสรีตามหลักสูตรที่เปิดสอนในวิทยาลัยพลศึกษาและวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา.
- พรรณิภา ชีรณจิตติ. (2531). ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาผู้ใหญ่ สายมัธยม ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดรธานี.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. (ปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภรณ์ สุศิริ. (2531). การปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดรธานี.
- มยุณา ช่างบุญ. (2534). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. (2535). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- วาสนา ปรมณีวิวัฒน์. (2532). *เปรียบเทียบแบบแผนชีวิตระหว่างผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาภิลิทธิ. (2539, มกราคม – มิถุนายน). "ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬาการปฏิรูปการศึกษา," *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและสหวิทยาการ*. 22(22) : 25.
- _____. (2530). *หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2524). *หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เรือนอักษร.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2538). *คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรวิทยาลัยชุมชน พุทธศักราช 2538*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- _____. (2537). *รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องวิทยาลัยชุมชนของกระทรวงศึกษาธิการ*. อัดสำเนา.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530). "การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม," ใน *การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬาระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2530*. หน้า 80 - 87. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬาและแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. อัดสำเนา.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2540, เมษายน – มิถุนายน). "พฤติกรรมสุขภาพ," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา – สหวิทยาการ*. 23 (2) : 9.
- ส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กอง. (2529). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

- ส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กอง. (2530). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2532). "พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง," ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7*. หน้า 97. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และกัญญา กาญจนปฺรานนท์. (2532). "สุขศึกษากับสุขภาพ," ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 – 7*. หน้า 22. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- Best, John W. (1963). *Research in Education*. 2nd ed. New Jersey : Prentice Hall Inc., Englewood Chiffe.
- Coburn, D. and Pope, C.R. (1974). "Socioeconomic status and Preventive Health Behavior," *Journal of Health and Social Behavior*. 15 : 67 – 78.
- Cronbach, Lee Joseph. (1970). *Essential of psycholological Testing*. 3nd ed. Ney York : Harper and Row, 161.
- Good, Carter V. (1959). *Dictionary of Education*. New York : McGraw Hill Book.
- Harris, Daniel M. and Sharon Guten. (1979). "Health – Protective Behavior : An Exploratory Study," *Journal of health and Social Behavior*. 20 : 17 – 29.
- Miller, L.K. (1986). "Psychosocial and Socicle mographic Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Belifes) Body Image," *Dissertation Abstracts International*.
- Muklenkamp, F. Ann and Judy, Sayles A. (1989). "Self – Esteen, Social Support And Positive Health Practice," *Nursing Research*. 35(6) : 334 – 338.
- Roney, Whidden Thomas. (1975, December). "A Comparative Study of Knowledge Attitude Toward Drugs, and use of drugs among Twelfth Grade Students In Plass I, II and III Schools in Western Mortana," *Dissertation Abstracts Internation*. 32 : 3426 – a.
- Salonen, J.T. and others. (1988). "Leisure time and Occupational physical Activity : Risk of death from ischenic heart disease," *American Journal of Epidemiology*. 127(1) : 87 – 94.

- Schwartz, Nancy E. (1973). "Nutritional Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduated," *Journal of the American Dietetic Association*. 16 : 271 – 276.
- Silman, Alan J. (1979). "A Survey of Attitude to Health Among School Leavers," *The Health Education Journal*. 38 : 88 – 91.
- Wade, Serena E. (1970). "Trends in Public Knowledge about Health and Illness," *American Journal Public Health*. 60(3) : 485 – 491.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ

คำแนะนำในการตอบ

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 11 หน้า
2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณ

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / (ถูก) ลงในช่อง [] ตามความเป็นจริง

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| 1. เพศ | สำหรับผู้วิจัย |
| [] ชาย | [] |
| [] หญิง | |
| 2. สาขาวิชาที่กำลังศึกษา | |
| [] บริหารธุรกิจ | [] |
| [] คอมพิวเตอร์ | |
| 3. วิทยาลัยพลศึกษาที่ท่านศึกษา | |
| [] วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ | [] |
| [] วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง | |
| [] วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ | |
| [] วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย | |

ตอนที่ 2

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง คำถามแต่ละข้อจะมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ตัวเลือก โปรดทำเครื่องหมาย X (ผิด)
ทับตัวเลือก ก ข ค และ ง ที่ท่านเลือกในแต่ละข้อเพียงตัวเลือกเดียว

สำหรับผู้วิจัย

1. ข้อใดคือลักษณะเด่นของการออกกำลังกาย []
 - ก. การทำให้ร่างกายสูญเสียกำลังงานของกล้ามเนื้อ
 - ข. การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัว หรือเกร็งตัว
 - ค. การทำให้สุขภาพและรูปร่างดีขึ้น
 - ง. การทำให้อารมณ์ดีและผ่อนคลายความเครียด
2. ข้อใดไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด []
 - ก. การเดิน
 - ข. การขี่จักรยาน
 - ค. การวิ่ง
 - ง. ทำสวนครัว
3. เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกายควรอดอาหารหนักก่อนการ []
ออกกำลังกายประมาณกี่ชั่วโมง
 - ก. 1 ชั่วโมง
 - ข. 2 ชั่วโมง
 - ค. 3 ชั่วโมง
 - ง. 4 ชั่วโมง
4. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนักในแต่ละวันควรพักผ่อนด้วยการ []
นอนหลกอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง
 - ก. 4 – 6 ชั่วโมง
 - ข. 6 – 8 ชั่วโมง
 - ค. 8 – 10 ชั่วโมง
 - ง. 10 – 12 ชั่วโมง

5. ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด []
- ก. การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า
 - ข. การวิ่งเหยาะ
 - ค. การอาบน้ำอุ่น
 - ง. การบีบนิ้ว
6. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาติดต่อกันกี่นาที []
- ก. 3 – 5 นาที
 - ข. 5 – 10 นาที
 - ค. 10 – 15 นาที
 - ง. 15 – 20 นาที
7. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา []
- ก. เพื่อเป็นการรักษาอุณหภูมิในร่างกาย
 - ข. เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมและเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
 - ค. เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - ง. เพื่อให้เกิดความเคยชิน
8. โดยทั่วไปการออกกำลังกายแต่ละครั้งของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำควรใช้เวลาติดต่อกันอย่างน้อยนานเท่าใด []
- ก. 15 – 20 นาที
 - ข. 20 – 25 นาที
 - ค. 25 – 30 นาที
 - ง. 30 – 60 นาที
9. การออกกำลังกายในข้อใดจึงจะให้ผลดีที่สุด []
- ก. ออกกำลังกายทุกวันสัปดาห์
 - ข. ออกกำลังกายเมื่อมีเพื่อนชวน
 - ค. ออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่างพอ
 - ง. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละครั้ง

10. ทำไมผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ []
- ก. เพราะมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนกว่า
 - ข. เพราะมีระบบการหายใจที่คล่องกว่า
 - ค. เพราะร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงกว่า
 - ง. เพราะปอดแข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า
11. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด []
- ก. เดิน
 - ข. วิ่งเหยาะ
 - ค. ยกน้ำหนัก
 - ง. กระโดดเชือก
12. การทำ ลุก – นั่งเข่างอ (Sit – up) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย []
- ก. หน้าท้อง
 - ข. กล้ามเนื้อหลังและไหล่
 - ค. หน้าท้องและไหล่
 - ง. หน้าท้องและหลัง
13. การออกกำลังกายชนิดใดเป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย []
- ก. ลุก – นั่ง 30 นาที
 - ข. วิ่งเร็ว 100 เมตร
 - ค. โหนราว – งอแขน
 - ง. วิ่งเหยาะ 15 นาที
14. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด []
- ก. 60 – 70 ครั้งต่อนาที
 - ข. 70 – 80 ครั้งต่อนาที
 - ค. 80 – 90 ครั้งต่อนาที
 - ง. 90 – 100 ครั้งต่อนาที

15. สูตรการคำนวณหาอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้องคือข้อใด []
- ก. 110 – อายุ
- ข. 200 – อายุ
- ค. 220 – อายุ
- ง. 250 – อายุ
16. ถ้าท่านต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ท่านจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมในข้อใด []
- ก. กิจกรรมที่น่าสนใจและตนเองถนัด
- ข. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพเศรษฐกิจ
- ค. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกาย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์ที่มี
- ง. กิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่นและความต้องการของร่างกาย
17. ควรหยุดการออกกำลังกาย เมื่อเกิดอาการผิดปกติในข้อใด []
- ก. เวียนศีรษะ
- ข. กระหายน้ำ
- ค. เหงื่อออกมาก
- ง. หัวใจเต้นเร็วขึ้น
18. การตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายเพื่อเหมาะสมกระทำได้อย่างไร []
- ก. สังเกตการอ่อนเพลียเล็กน้อย
- ข. สังเกตจากอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อเล็กน้อย
- ค. สังเกตจากการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ
- ง. สังเกตจากการกลับคืนสู่สภาพปกติของอัตราการเต้นของหัวใจ
19. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ []
- ก. ศักยภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด
- ข. ความเร็ว
- ค. การทำงานประสานสัมพันธ์
- ง. การทรงตัว

20. ท่านคิดว่าสมรรถภาพทางกายของคนทั่วไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเหมือนกันหรือไม่ เพราะอะไร []
- ก. เหมือนกัน เพราะสมรรถภาพคนเรามีเท่ากัน
 - ข. เหมือนกัน เพราะสามารถฝึกสมรรถภาพทางกายเพิ่มได้
 - ค. ไม่เหมือนกัน เพราะนักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางกายพิเศษ จึงจะฝึกและเล่นกีฬาได้ดี
 - ง. ไม่เหมือนกัน เพราะนักกีฬาย่อมมีร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไป
21. การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นการวัดสมรรถภาพทางกายด้านใด []
- ก. ความแข็งแรง
 - ข. ความทนทาน
 - ค. พลัง
 - ง. ความเร็ว
22. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด []
- ก. เล่นฟุตบอล
 - ข. วิ่งเหยาะ
 - ค. ว่ายน้ำ
 - ง. ออกกำลังกายแบบแอโรบิ

ตอนที่ 3

แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / (ถูก) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดระดับใดระดับหนึ่งเพียงระดับเดียว

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง						[]
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับทุกเพศ ทุกวัย						[]
3	การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้						[]
4	การออกกำลังกายเป็นการเสริม สร้างบุคลิกภาพ						[]
5	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย						[]
6	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคน อ่อนแอ						[]
7	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา เสียเงินโดยไม่จำเป็น						[]
8	การออกกำลังกายมีประโยชน์ สำหรับนักกีฬาเท่านั้น						[]
9	การออกกำลังกายทำให้กินจุและ เป็นโรคอ้วน						[]

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	
10	การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวย						[]
11	ชนิดของกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย						[]
12	สถานที่ที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย						[]
13	อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยทำให้เกิดความสนใจในการออกกำลังกาย						[]
14	ชุดแต่งกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องออกกำลังกาย						[]
15	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย						[]
16	เครื่องดื่มน้ำร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย						[]
17	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง						[]
18	การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ						[]
19	สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย						[]
20	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง						[]

ตอนที่ 4

แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / (ถูก) ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากที่สุดระดับใดระดับหนึ่งเพียงระดับเดียว

ลำดับ ที่	กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
1	ข้าพเจ้าออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				[]
2	ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง				[]
3	ข้าพเจ้าจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับตัวเองไว้เสมอ				[]
4	ข้าพเจ้าสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ดีอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ				[]
5	ข้าพเจ้าบันทึกอัตราการชีพจรและความดันเลือดไว้ทุกครั้งที่มีการตรวจร่างกาย				[]
6	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ				[]
7	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				[]
8	ข้าพเจ้าจะออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น				[]
9	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย				[]

ลำดับ ที่	กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
10	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายใน สภาวะที่ไม่เหมาะสม(เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก)				[]
11	ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติ ในขณะการออกกำลังกาย เช่น หัวใจเต้น เร็วเกินไป				[]
12	ข้าพเจ้าทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ เสมอ				[]
13	ข้าพเจ้านำผลการทดสอบสมรรถภาพทาง กายแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน				[]
14	ในขณะออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำ ข้าพเจ้าจะดื่มน้ำทันที				[]
15	ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายอย่างหนัก ทุกวัน				[]
16	เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับวิธีออกกำลังกาย ข้าพเจ้าจะขอคำปรึกษาจากผู้รู้ เช่น ครูพลศึกษา				[]

ภาคผนวก ข

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ทินกร นำบุญจิตต์
ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ด้านส่งเสริมมาตรฐานการพลศึกษา
วุฒิการศึกษา กศ.ม. (การบริหารการศึกษา)
สถานที่ทำงาน กรมพลศึกษา

2. อาจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการสถาบันราชภัฏเชียงใหม่
วุฒิการศึกษา ศศ.ม. (พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏเชียงใหม่

3. อาจารย์คงสิทธิ์ วิไลวรรณ
ตำแหน่ง หัวหน้าภาคพลศึกษา
วุฒิการศึกษา ศศ.ม. (พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

4. อาจารย์กอบกิจ ธรรมานุชิต
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโครงการจัดตั้งโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
วุฒิการศึกษา กศ.ม. (พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

5. อาจารย์ทรงเดช ยะจินาวงศ์
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่พลศึกษา 6 (ว.)
วุฒิการศึกษา กศ.ม. (พลศึกษา)
สถานที่ทำงาน ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัดลำปาง



ที่ ศธ 1514/ว1249

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์ 53000

10 กรกฎาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญปริญญานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการละเอียดปริญญานิพนธ์ จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ ได้จัดโครงการร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาควิเศษ (โครงการ SWU-RIU) ขึ้นที่สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ และตามหลักสูตรนิสิตจะต้องทำปริญญานิพนธ์เป็นรายบุคคล

สถาบันฯ มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลปริญญานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ของนิสิตชื่อ นายไชยา อังศุสุนทรกุล สถานที่ทำงานวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง โดยปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้ผ่านการประชุมพิจารณาคำโครงการละเอียดปริญญานิพนธ์ของคณะกรรมการบริหารหลักสูตรโครงการ SWU-RIU แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า)

รักษาราชการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ 055-414151

โทรสาร 055-440997

E-mail : raiahhat@rii.ac.th

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายไชยา อังศุสกุณณมล
เกิดเดือนปีเกิด	24 พฤศจิกายน 2497
สถานที่เกิด	7 ราชมรรคา ซอย 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2518	ปวช. วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่
พ.ศ. 2520	ป.กศ.สูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2522	กศ.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ. 2543	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร