

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ชาติชาย เนนฐานันท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ชาติชาย เนนฐานันท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550
เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ประธานกรรมการควบคุม
ปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์
รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อมูล
ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์พรชัย สินธุประสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบแบบสอบถาม และดร.ทรงพล ต่อนี้ ให้คำแนะนำในการทำ
สถิติวิจัย และคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง และขอขอบคุณ
กลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชา
พระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้อบรม สั่งสอน และชี้แนะแนวทางที่ดี
แก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

ชาติชาย เนนฐานันท์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมติฐานในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของพฤติกรรม	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้	8
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านเจตคติ	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ	10
ความหมายของการออกกำลังกาย	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
ขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย	13
สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยในต่างประเทศ	16
งานวิจัยในประเทศ	18
3 วิธีดำเนินการวิจัย	22
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	22
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	24
เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย	25
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	52
สรุปผลการวิจัย.....	54
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	61
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	61
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก.....	67
ภาคผนวก ข.....	74
ประวัติย่อผู้วิจัย	76

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	23
2 จำนวนและร้อยละของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา.....	27
3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ.....	28
4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ.....	30
5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านปฏิบัติ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ.....	32
6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ.....	34
7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ.....	36
8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านปฏิบัติ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ.....	38
9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามระดับ การศึกษา.....	40
10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	42
11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านปฏิบัติ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	44
12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านความรู้ (n = 357)	46
13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านเจตคติ (n = 357)	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านปฏิบัติ (n = 357).....	48
15 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ	49
16 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ	50
17 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามระดับการศึกษา.....	51

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550

บทคัดย่อ
ของ
ชาติชาย เนนฐานันท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

ชาติชาย เนื่อนนันท์. (2550). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550. ปรินต์งานพิมพ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่ออกกำลังกายใน สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 และเพื่อ
เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เขต
เทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน
357 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test)
ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ส่วนใหญ่มี
พฤติกรรมด้าน ความรู้ เจตคติ และปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชายและ
เพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน
3. ประชาชนที่มาออกกำลังกายใน สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับ
อายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่ สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับ
การศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05

THE EXERCISE BEHAVIORS OF THE PEOPLE IN THE PUBLIC PARK
OF UDON THANI MUNICIPAL AREA IN 2007

AN ABSTRACT
BY
CHARTCHAI NENTHANUN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
For the Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2007

Chartchai Nenthanun. (2007). *The Exercise Behaviors of the People in the Public Park of Udonthani Municipal Area in 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Phan Jiaranai, Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat.

This survey study was intended to investigate exercise behavior of the people who engaged the activity in Udonthani Municipal area public parks in 2007 and to compare their exercise behaviors by sexes, ages and educational levels. The subjects of 357 were accidentally sampled and the data were collected by the questionnaire. The data were statistically treated for percentage, mean, standard deviation, and a t-test.

It was found as follows:

1. Most of them had their exercise behaviors in knowledge, attitude, and practice of exercise at a good level.
2. Both male and female participants did not show different exercise behaviors.
3. When compared by ages, those of different ages showed different exercise behaviors, significantly at .05 level.
4. When compared by educational levels, those of different educational levels showed different exercise behaviors, significantly at .05 level.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ธรรมชาติมนุษย์เราต้องการการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่น ความต้องการการออกกำลังกายนั้นมีความจำเป็นพอๆ กับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีขนาดใหญ่ขึ้น การออกกำลังกายจึงเข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้คนมีสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ข้าราชการบริหารหลังการออกกำลังกายประจำวัน เพื่อฟื้นฟูพระวรกายหลังจากทรงพระประชวรเมื่อ พ.ศ.2525 ความว่า “การออกกำลังกายนั้น ถ้าทำน้อยไป ร่างกายและจิตใจก็จะเฉา ถ้าทำมากเกินไป ร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ” (มหาราชนักกีฬา”เรือใบเหรียญทอง”. 2549: 5) การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต้องมีการพัฒนา ศักยภาพและคุณภาพของประชาชนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้านดังที่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544: 1) กล่าวไว้ว่าประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้า ด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึง และต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬอย่างสม่ำเสมอ เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระแกรน และซีโรด ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับ ผู้ที่อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดในวัยชรา เช่น อาการเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกรู้สึกเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ข้อต่อต่างๆ ทำงานไม่ติดขัด การประสานของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กัน อวัยวะและต่อมต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงจากการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาของ ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: 25 - 33) เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2544 ปรากฏว่า ประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ทั่วประเทศ มีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณร้อยละ 69.3 มีประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำตั้งแต่ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25 เด็กและเยาวชนมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.4 โดยในเด็กอายุ 12 - 14 ปี เล่นกีฬามาร้อยละ 93.3 และ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 30.7 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญ มี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลาร้อยละ 54.9 และไม่สนใจร้อยละ 12.8 และพบว่า วัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 20 - 59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดร้อยละ 60.6 - 66.8

มงคล แวนไทยสง และคณะ (2546: 5) กล่าวว่า การพัฒนามนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงด้านใดด้านหนึ่งก็จะถือว่าไม่มีความสุขภาพไม่ดี ร่างกายก็อ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องอาศัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และต้องมีการวางแผนและปูพื้นฐานให้เป็นคนรักและเห็นความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกาย

จังหวัดอุดรธานี เป็นจังหวัดใหญ่และเป็นศูนย์กลางความเจริญในด้านต่าง ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศ มีจำนวนประชากร 1,523,942 คน มากเป็นอันดับ 7 ของประเทศไทย (สำนักบริหารการทะเบียน. 2549: ออนไลน์) จึงทำให้เกิดสภาพสังคมที่แออัดภายในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ภาวะดังกล่าวทำให้คนต้องดิ้นรนต่อสู้แข่งขันเพื่อความอยู่รอดของชีวิต มีความตึงเครียดและมีความวิตกกังวลต่าง ๆ อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับร่างกายต้องเคร่งเครียดอยู่กับหน้าที่การงานจนไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ทำให้ร่างกายอ่อนแอลงและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ดังนั้นคนจึงมีความต้องการที่จะพยายามหาเวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะได้เห็นจากเทศบาลนครอุดรธานี มีสวนสาธารณะ จำนวน 3 แห่ง คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม มีเนื้อที่ประมาณ 332 ไร่ สวนสาธารณะหนองสิม มีเนื้อที่ประมาณ 110 ไร่ และสวนสาธารณะหนองขอนกวางมีเนื้อที่ประมาณ 95 ไร่ ทั้ง 3 แห่ง เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ มีบึงน้ำใส สวนดอกไม้และต้นไม้หลากหลายพันธุ์สวยงาม ประชาชนในจังหวัดอุดรธานี ชอบที่จะไปออกกำลังกาย แต่ก็ยังมีประชาชนบางส่วนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่มีการเตรียมพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกาย การแต่งกายไม่เหมาะสม รับประทานอาหารหลังจากการออกกำลังกาย เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาจะใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะในปัจจุบันประชาชนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ การเลือกสถานที่พักผ่อนและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายภายในท้องถิ่น ว่ามีความเหมาะสมกับความต้องการอย่างไร เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนให้มีประสิทธิภาพ เป็นที่พึงพอใจยิ่งขึ้น และสามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการออกกำลังกาย ของสำนักงานเทศบาลนครอุดรธานี ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้ประชาชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย อันจะส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา รวมทั้งเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนารูปแบบการจัดบริการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มี 4,585 คน เป็น ชาย 2,560 คน หญิง 2,025 คน โดยแบ่งเป็น ประชาชนที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม มีจำนวน 2,730 คน เป็นชาย 1,550 คน หญิง 1,180 คน สวนสาธารณะหนองสิม มีจำนวน 1,125 คน เป็นชาย 605 คน หญิง 520 คน สวนสาธารณะหนองขอนกว้าง มีจำนวน 730 คน เป็นชาย 405 คน หญิง 325 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม สวนสาธารณะหนองสิม และสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง จำนวน 357 คน ได้มาโดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

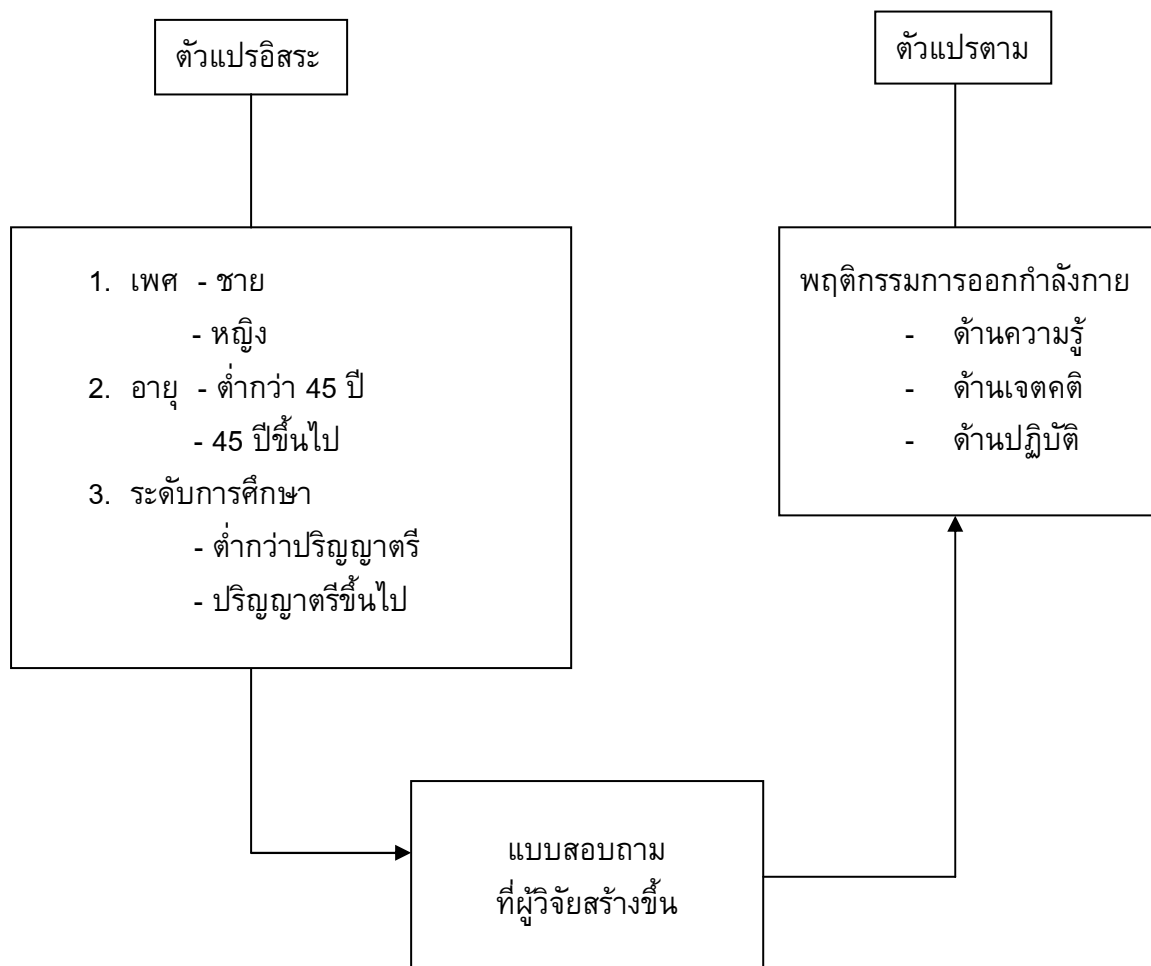
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ จำแนกเป็น
เพศ อายุ และระดับการศึกษา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรม** หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จากประสบการณ์ความรู้ความสามารถของบุคคลนั้น และได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเป็นการกระทำ ที่สังเกตได้และไม่สามารถสังเกตได้
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพและสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออกกำลังกายนั้น ๆ
3. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนของประชาชนในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม สวนสาธารณะหนองสิม และสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง ในการออกกำลังกายนอกเหนือจากการประกอบอาชีพในการดำรงชีวิตประจำวัน
4. **ประชาชน** หมายถึง ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี
5. **สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี** หมายถึง สวนสาธารณะในเขตเทศบาล นครอุดรธานี ที่มีประชาชนมาออกกำลังกาย ซึ่งในเขตเทศบาลนครอุดรธานีมี 3 แห่ง คือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม สวนสาธารณะหนองสิม และสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง
6. **เขตเทศบาลนครอุดรธานี** หมายถึง เขตเทศบาลนครอุดรธานี โดยพระราชกฤษฎีกา ปีพุทธศักราช 2538 มีพื้นที่ 47.70 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมตำบลหมากแข้ง ทั้งหมด (ประวัติเทศบาลนครอุดรธานี. 2549: ออนไลน์)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในเขตเทศบาลนครอุดรธานี” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งของต่างประเทศและในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้
 - 1.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านเจตคติ
 - 1.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 1.5 สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของพฤติกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2539: 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

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

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

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

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับชั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

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

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรม ขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ

ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจาก ดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถ ในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่ อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็น พฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ปรียาภรณ์ โกมุท (2548 : 27) กล่าวว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ บุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอันจะนำไปสู่ความปกติสุข ความมีศักยภาพสูงสุดในบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม โดยพฤติกรรมนั้น ๆ สามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมหมายถึง การแสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น การแสดงออกทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็น การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไป และจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วย การกระทำที่สังเกตได้

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้

ในการศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติในทุกเรื่องของมนุษย์ โดยเฉพาะ เรื่องพฤติกรรมมนุษย์นั้น ผู้ที่ศึกษามาแล้วได้ให้ความหมายของความรู้และการปฏิบัติไว้ ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534 : 157) กล่าวว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นของ ความสามารถทางสติปัญญา ซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะโดยนึกได้ หรือการมองเห็น ได้ยินได้จำ ความรู้ขั้นนี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา เป็นต้น

กิตติชาญ วินิจวงษ์ (2546 : 8) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การจำได้

หรือระลึกได้ ถึงรายละเอียดและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 13) ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านั้นแล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้หมายถึง การระลึกได้เกี่ยวกับรายละเอียดที่เกิดขึ้นรวมไปถึงข้อเท็จจริง ที่ได้รับรู้จากประสบการณ์ การค้นคว้า ศึกษา สังเกต และมีการสะสมไว้สามารถจำได้โดยอาศัยกระบวนการต่าง ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านเจตคติ

สุชาติ ประสิทธิรัฐสินธ์ (2534: 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากมายแตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 17) ให้ความหมายของเจตคติว่า เจตคติหมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรม อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมา สิ่งเร้าโดยทั่วไปได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกประเภทกีฬาที่จะเล่นของแต่ละบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าในที่นี้ก็คือสถานการณ์การแข่งขันในระดับต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ความปลอดภัยในการเล่น ความสนุกสนาน คู่แข่งขัน กติกาการแข่งขัน เป็นต้น

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

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทีหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ

ของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต

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

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านเจตคติหมายถึง พฤติกรรมความรู้สึกรของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ แล้วแสดงออกในรูปแบบต่างๆ กันไป ทั้งแสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

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

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

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

5. การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529 : 62 - 69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งเป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ พฤติกรรมความเป็นอยู่ส่วนใหญ่ จะอยู่ระดับกลาง

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่ ร่างกายสามารถแสดงออก โดยมีจุดมุ่งหมาย และองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม เป็นตัวกระตุ้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) ผู้ที่ให้ความหมายไว้ดังนี้

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการ ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใด เป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เฌก ธนะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ จะต้องทำให้อวัยวะรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือ เกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 - 4 วัน

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

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรม ใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทาน โรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความ สนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การ ยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อมีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันการเจ็บป่วยได้ พร้อมทั้งจะทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกใช้ในการออกกำลังกายนั้นจะต้องเหมาะสมกับ เพศและวัย ความแข็งแรงของร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อมนุษย์ เพราะในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้ามีมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกาย จึงลดปริมาณลง ทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายลดลงตามไปด้วย ความต้านทานโรคต่ำ อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (วิรัตน์ จันทรประเสริฐ. 2541: 12 ; อ้างอิงจาก แพทยสภาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป.) ได้สรุปถึงคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูกและกล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคแผลในกระเพาะอาหาร
2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้ที่มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับอาจหายไปได้
4. บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัดและอาการเจ็บคอลดน้อยลง
6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยบ่อย
7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ ตลอดจนการรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น
8. การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวาย หรือเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดต่าง ๆ ให้ออกกำลังกาย

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

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย
ทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย

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

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

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

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

สมชาย ลีทองอิน (2543: 52 - 53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ

3 ส่วน ได้แก่

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

ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรคฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยมากหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที และออกกำลังกาย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรรณกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มี ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลานาน 20 - 30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

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

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับ การอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ขอแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลักษณะของการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงขั้นตอน หลักการและความสำคัญของการออกกำลังกาย สรุปได้คือการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง และบุคคลลักษณะใดที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีขั้นตอน หลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นขั้นตอน หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี

เทศบาลนครอุดรธานีมีสวนสาธารณะอยู่ 3 แห่งคือ สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม เป็นสวนสาธารณะที่อยู่กลางเมือง มีเนื้อที่ประมาณ 332 ไร่ มีความจุเก็บกักน้ำที่

1,143,000 ลบ.ม. สร้างเมื่อปี พ.ศ. 2496 (สำรวจแหล่งน้ำ อุปโภค – บริโภค และแหล่งน้ำทางเกษตรกร. 2549: ออนไลน์) ต่อมาได้มีการปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการใช้งานเพื่อให้มีความสวยงามน่ารื่นรมย์ มีสภาพแวดล้อมที่ดี ในช่วงเช้าและเย็นมีประชาชนไปพักผ่อนหย่อนใจ และออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก มีหนองน้ำใสสะอาด มีต้นไม้และดอกไม้บานาชนิดกลางน้ำ จัดเป็นเกาะประดับด้วยสวนหย่อม มีสะพานเชื่อมระหว่างเกาะกับฝั่งมีน้ำพุ หอนาฬิกา สวนเด็กเล่น ที่สำคัญทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือมี พระตำหนักหนองประจักษ์ สำหรับรับเสด็จพระบรมวงศ์สถานวงศ์สวนสาธารณะหนองสิม มีเนื้อที่ประมาณ 110 ไร่ ปรับปรุงจากหนองน้ำเดิมที่มีอยู่ให้สวยงามและใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น ประชาชนให้ความสนใจที่จะไปพักผ่อนและออกกำลังกายมาก และสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง มีเนื้อที่ประมาณ 95 ไร่ อยู่ภายในบริเวณค่ายทหาร ม.ทบ. 24 (ค่ายประจักษ์ศิลปาคม) ชุดเมื่อปี พ.ศ. 2496 มีความจุที่ระดับเก็บกักน้ำ 802,280 ลบ.ม. (สำรวจแหล่งน้ำอุปโภค – บริโภค และแหล่งน้ำทางเกษตรกร. 2549: ออนไลน์) และได้รับการปรับปรุงให้มีความสวยงาม ปัจจุบันมีประชาชนเข้าไปออกกำลังกายมากโดยเฉพาะผู้ที่พักอยู่บริเวณใกล้เคียง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

เบอร์คี (Burke. 1980 : 22 - 25) กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาasเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ ประชาชนที่ได้ออกกำลังกายตามโปรแกรมจากการศึกษาพบว่า บุรุษไปรษณีย์ ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาasเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียนที่นั่งโต๊ะทำงานเฉย ๆ การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น

เกอร์เซีย, และคณะ (Gercia, et al. 1995 : 213 - 219) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ในการวิเคราะห์ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่ต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

เพนเดอร์, และคนอื่น ๆ (Pender; et al. 1990 : 326-332) ได้ศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของในสถานประกอบการ โดยให้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender. 1987: 58) เลือกศึกษาปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ 4 ปัจจัย ได้แก่ การให้คำนิยามทางสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตน และปัจจัยร่วม 2 ปัจจัย ได้แก่ คุณลักษณะทางประชากร และปัจจัยด้านพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็น

คนงานในบริษัทที่มีคนงานมากกว่า 250 คน และมีโครงการส่งเสริมสุขภาพในบริษัทนั้น ๆ ประกอบด้วย กิจกรรมการบริหารร่างกาย โภชนาการ กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด จำนวน 6 บริษัท จำนวน 589 คน ด้วยวิธีการเลือก โดยความสมัครใจเข้าร่วมตลอดระยะเวลาการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีค่าคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการบรรลุเป้าหมายในชีวิต และด้านการออกกำลังกาย ค่าคะแนนต่ำที่สุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการจัดการกับความเครียด นอกจากนี้อีก 3 เดือนต่อมา ได้มีการวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานซ้ำ พบว่า โดยภาพรวมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานมีคะแนนสูงขึ้น ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ทั้ง 4 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ และปัจจัยรวมสามารถทำนายความแปรปรวนในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 31

ซัง (Sung. 2003: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการประเมินผลพฤติกรรมออกกำลังกายของอาจารย์ในมหาวิทยาลัย South Dakota โดยใช้รูปแบบจำลอง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ถ้าออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่พร้อม จะไม่ค่อยมีความมั่นใจ และความสำคัญในการออกกำลังกายนั้น ขั้นตอนของการปฏิบัติและคงสภาพความสมบูรณ์มีความจำเป็นมากที่สุด

นาริรัตน์ จิตมนตรี (Narirat. 2003: 232 A) ทำการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงวัยเป็นผู้หญิงถึง 58 % แต่งงานแล้ว 72 % เรียนจบชั้นประถม 39 % ตกลงงาน 89 % และมีรายได้มากกว่า 1,200 เหรียญ 42 % อายุโดยเฉลี่ย 65 ปี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า คนที่ออกกำลังกายในระดับสูง จะเดินอย่างน้อย 30 - 50 นาที ผู้หญิงจะออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชายเนื่องจากต้องรับผิดชอบเรื่องในบ้าน นักวิเคราะห์การถดถอยเกี่ยวกับการบังคับขั้นตอน ชี้ให้เห็นถึงความเข้าใจและทำนายถึงพฤติกรรมออกกำลังกาย เจตคติโดยตรง - โดยอ้อม ประโยชน์ที่ได้รับ การควบคุมพฤติกรรมที่สังเกตได้(ไม่ใช่เจตนา) ทำนายพฤติกรรมออกกำลังกาย หรือเมื่อพิจารณาถึงอุปสรรคต่าง ๆ บรรทัดฐานที่เป็นจริง ไม่ได้ทำนายเจตนาการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามพวกเขาก็ได้รับประโยชน์คล้าย ๆ กัน รู้สึกดีขึ้น กำลังมากขึ้นและสุขภาพจิตดีขึ้น ผู้ที่ออกกำลังกายในระดับต่ำ ในเรื่องต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว การเพิ่มทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย สร้างความคาดหวังอย่างแรงกล้า และช่วยเหลือผู้สูงอายุให้พ้นอุปสรรค อาจเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ในการสนับสนุนการออกกำลังกายในกลุ่มคนไทยผู้สูงวัย

เทอร์รี่ ดี แอร์ริโก (Terri D' Arrigo. 2006: 69) ได้ศึกษา เรื่องการออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยอังกิง ลอรา ดี แวเวน เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา และพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติ สามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลอง พบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่าง ๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า ร้อยละ 71 ในคนอายุเกิน 60 ได้

งานวิจัยในประเทศ

ดารณี ลิขิตวรศักดิ์ (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียน และเปรียบเทียบพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ชนิดกีฬา ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการกีฬา และความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 215 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเชื่อด้านสุขภาพ ชนิดกีฬา และเพศ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนได้ร้อยละ 21.03 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับชนิดกีฬา เพศกับความรู้เรื่องความปลอดภัยในการกีฬา เพศกับความเชื่อด้านสุขภาพ รวมทั้งไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างชนิดกีฬา ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการกีฬา และความเชื่อด้านสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬา
3. นักเรียนชายมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาสูงกว่านักเรียนหญิง
4. นักเรียนที่ศึกษากีฬาไม่ปะทะ พฤติกรรมความปลอดภัยสูงกว่านักเรียนที่ศึกษากีฬาปะทะ
5. นักเรียนที่มีความเชื่อด้านสุขภาพสูง มีพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาสูงกว่านักเรียนที่มีความเชื่อด้านสุขภาพต่ำ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25 - 59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชายร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 61.16 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิงร้อยละ 23.04 กิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คนกรุงเทพฯ มีอาชีพ ค้าขาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด ประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

สุธี คำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

และเพื่อความปลอดภัย

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้แรงงานก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

ธนิศา ทองมี (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก

2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก

3. ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

5. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

6. ปัจจัยด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี

7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

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

ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้าง

สุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15 - 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ผลการสำรวจพบว่า

ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกาย นิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬา ปั่นจักรยานและอุปกรณ์ที่พบในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลน อุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำกันค่อนข้างมากคือการเดินไป - กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้านโดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยู ช่วยให้เกิดการรับรู้และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานร่วมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกาย

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และ ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และ ระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

สภาพร แก้วจันทิก (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี เก็บข้อมูลโดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญจากผู้ที่ มีอายุ ตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี รวม 150 คน ในช่วงเดือน มกราคม 2548 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.0 นิยมวิ่งเหยาะๆ รองลงมาคือ เดินเร็วและเดินแอโรบิก ร้อยละ 22.7 และ 12.7 ตามลำดับ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่น ร่างกายก่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 58.0 จะปฏิบัติทุกครั้ง ระดับความรู้สึกเหนื่อยขณะออกกำลังกาย ร้อยละ 72.0 ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุด ออกกำลังกาย ร้อยละ 59.3 จะปฏิบัติทุกครั้ง จำนวนวันออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.0 ออกกำลังกายได้ 3-5 วัน เวลาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.0 ใช้เวลา 30-60 นาที

2. ความถูกต้องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 56.67 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

3. ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มี 4 ตัวแปร คือ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การเคยเป็นนักกีฬา และการมีผู้ร่วมออกกำลังกาย

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่มการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด สอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 , 88.73 , 93.06 และ 84.44 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08 , 77.11 , 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 , 78.04 , 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคคลกลุ่มต่าง ๆ เช่น ปัจจัยด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สภาพความเป็นอยู่ ผู้วิจัย ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในทางที่ดีขึ้น และมีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของประชาชนให้สมบูรณ์ แข็งแรง รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันโรคเป็นอย่างดี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีการ ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชาชนในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานีมี 4,585 คน เป็น ชาย 2,560 คน หญิง 2,025 คน โดยแบ่งเป็น ประชาชนที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์- ศิลปาคม มีจำนวน 2,730 คน เป็นชาย 1,550 คน หญิง 1,180 คน สวนสาธารณะหนองสิม มีจำนวน 1,125 คน เป็นชาย 605 คน หญิง 520 คน สวนสาธารณะหนองขอนกว้าง มีจำนวน 730 คน เป็นชาย 405 คน หญิง 325 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ หนองประจักษ์ศิลปาคม สวนสาธารณะหนองสิมและสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง จำนวน 357 คน ได้มาโดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) และ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

1. สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 211 คน แบ่งเป็น ชาย 116 คนหญิง 95 คน
2. สวนสาธารณะหนองสิม ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 89 คน แบ่งเป็น ชาย 49 คน หญิง 40 คน
3. สวนสาธารณะหนองขอนกว้าง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 57 คน แบ่งเป็น ชาย 31 คน หญิง 26 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม	1,550	1,180	2,730	116	95	211
สวนสาธารณะหนองสิม	605	520	1,125	49	40	89
สวนสาธารณะหนองขอนกว้าง	405	325	730	31	26	57
รวม	2,560	2,085	4,585	196	161	357

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามและข้อเสนอแนะด้านอื่น ๆ

2.1 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติ ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย

2.2 ข้อเสนอแนะ ด้านต่างๆ เป็นลักษณะปลายเปิด (Open - ended questionnaires) เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติ ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า และอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสาร แหล่งข้อมูลต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม

3. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเรื่องที่จะศึกษาจากนั้นเสนอประธานและคณะกรรมการการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น และแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจำนวน 15 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 3 ท่านพิจารณาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างเชิงประจักษ์ ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และเลือกข้อคำถาม ที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้ทั้งหมดจำนวน 15 ข้อ

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข โดยปรึกษาประธานและกรรมการการควบคุมปริญญาโท

6. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มประชาชนที่ออกกำลังกายใน ชุมชนทองใหญ่ ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 30 คน ได้ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95

7. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลนครอุดรธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ผู้ช่วยผู้วิจัย ที่ผ่านการฝึกอบรมและมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ววิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ ได้ทั้งหมด 357 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 71.40
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่า t (t - test)
5. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นรายชื่อ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

แบบสอบถามด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็น มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

มาก	ให้	3	คะแนน
ปานกลาง	ให้	2	คะแนน
น้อย	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

มาก	ให้	1	คะแนน
ปานกลาง	ให้	2	คะแนน
น้อย	ให้	3	คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.00 หมายถึง มีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 1.67 - 2.33 หมายถึง มีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.66 หมายถึง มีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 500 ฉบับ และให้ผู้ช่วยผู้วิจัยที่ผ่านการอบรมในการจัดเก็บข้อมูลของการวิจัย จำนวน 10 คน เมื่อได้รับแบบสอบถามจากผู้ช่วยผู้วิจัยมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 357 ฉบับ สอดคล้องกับการใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี; และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) คิดเป็นร้อยละ 71.4 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS — Statistical Package for the Social Sciences) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปตารางประกอบความเรียง ตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550 ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ระดับคะแนน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ตามตัวแปร ด้านต่าง ๆ โดยการแจกแจงความถี่

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	196	54.90
หญิง	161	45.10
รวม	357	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 45 ปี	231	64.71
45 ปี ขึ้นไป	126	35.29
รวม	357	100.00
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี	250	70.03
ปริญญาตรี ขึ้นไป	107	29.97
รวม	357	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษาพบว่า จำนวนประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานีที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.90 ส่วนเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.10 ด้านอายุ พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายมีช่วงอายุ ต่ำกว่า 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.71 ประชาชนที่มาออกกำลังกายในช่วงอายุ 45 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 35.29 ด้านระดับการศึกษา พบว่า ประชาชนมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 70.03 รองลงมาคือ ประชาชนมีระดับปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 29.97

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับคะแนน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย
ของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุตรธานี

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุตรธานี จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย (n=196)		ระดับ	หญิง (n=161)		ระดับ
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว	2.84	0.40	ดี	2.82	0.39	ดี
2. หลังออกกำลังกาย ไม่ควรอาบน้ำทันที	2.34	0.87	ดี	2.44	0.77	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย	2.85	0.36	ดี	2.93	0.28	ดี
4. การออกกำลังกายจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	2.83	0.39	ดี	2.85	0.37	ดี
5. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายใน	2.78	0.41	ดี	2.79	0.41	ดี
6. การออกกำลังกายช่วยชะลอความแก่ได้	2.55	0.59	ดี	2.59	0.63	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี	2.80	0.43	ดี	2.80	0.42	ดี
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะพัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	2.80	0.41	ดี	2.86	0.35	ดี
9. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น	2.66	0.54	ดี	2.78	0.47	ดี
10. ผู้สูงอายุก็ควรออกกำลังกาย	2.49	0.68	ดี	2.45	0.69	ดี
11. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้	2.80	0.44	ดี	2.81	0.39	ดี
12. การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง	2.78	0.45	ดี	2.76	0.44	ดี
13. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้	2.67	0.56	ดี	2.73	0.52	ดี
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	2.73	0.48	ดี	2.81	0.42	ดี
15. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า	2.56	0.63	ดี	2.47	0.66	ดี
รวม	2.70	0.23	ดี	2.73	0.21	ดี

จากตาราง 3 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ เขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านความรู้ เพศชายโดยรวม เท่ากับ 2.70 ($S = 0.23$) และพบว่าอยู่ในระดับ ดี เพศหญิงโดยรวม เท่ากับ 2.73 ($S = 0.21$) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ เพศชาย เท่ากับ 2.85 ($S = 0.36$) อยู่ในระดับดี และเพศหญิง เท่ากับ 2.93 ($S = 0.28$) อยู่ในระดับดี

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย(n=196)		ระดับ	หญิง(n=161)		ระดับ
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้าง บุคลิกภาพที่ดี	2.92	0.29	ดี	2.93	0.26	ดี
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ ออกกำลังกาย ในประเภทเดียวกัน	2.67	0.52	ดี	2.68	0.48	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้รู้จักความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่	2.51	0.62	ดี	2.61	0.56	ดี
4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น ๆ	2.08	0.76	พอใช้	2.07	0.76	พอใช้
5. การออกกำลังกายไม่เฉพาะคนอ่อนแอเท่านั้น	2.53	0.75	ดี	2.45	0.76	ดี
6. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ ต้องการ	2.53	0.61	ดี	2.50	0.59	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ในครอบครัว	2.64	0.52	ดี	2.61	0.53	ดี
8. รูปร่างสมส่วนก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.33	0.83	พอใช้	2.52	0.75	ดี
9. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	2.73	0.49	ดี	2.80	0.42	ดี
10. การออกกำลังกายช่วยพัฒนาทักษะด้านการ เคลื่อนไหวของร่างกาย	2.80	0.41	ดี	2.76	0.44	ดี
11. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.27	0.81	พอใช้	2.45	0.72	ดี
12. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมี สุขภาพดี	2.88	0.33	ดี	2.88	0.39	ดี
13. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อบางส่วน ดูสวยงาม	2.30	0.76	พอใช้	2.22	0.77	พอใช้
14. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย	2.85	0.39	ดี	2.88	0.34	ดี
15. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.55	0.74	ดี	2.51	0.77	ดี
รวม	2.57	0.26	ดี	2.59	0.25	ดี

จากตาราง 4 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านเจตคติ เพศชายโดยรวม เท่ากับ 2.57 ($S = 0.26$)
 อยู่ในระดับดี เพศหญิงโดยรวม เท่ากับ 2.59 ($S = 0.25$) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
 พบว่า การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ เพศชาย
 เท่ากับ 2.92 ($S = 0.29$) อยู่ในระดับ ดี และเพศหญิง เท่ากับ 2.93 ($S = 0.26$) อยู่ในระดับ ดี

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านปฏิบัติ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย(n=196)		ระดับ	หญิง(n=161)		ระดับ
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	2.67	0.48	ดี	2.52	0.51	ดี
2. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.65	0.53	ดี	2.66	0.49	ดี
3. ก่อนการออกกำลังกายท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ	2.59	0.58	ดี	2.57	0.64	ดี
4. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	2.58	0.53	ดี	2.61	0.55	ดี
5. ท่านออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	2.61	0.55	ดี	2.61	0.55	ดี
6. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	2.52	0.58	ดี	2.53	0.60	ดี
7. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง	2.44	0.64	ดี	2.37	0.67	ดี
8. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	2.70	0.47	ดี	2.68	0.52	ดี
9. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.75	0.48	ดี	2.75	0.47	ดี
10. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้ชัดเจน	2.20	0.79	พอใช้	2.17	0.73	พอใช้
11. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	2.61	0.54	ดี	2.56	0.55	ดี
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก	2.49	0.59	ดี	2.58	0.58	ดี
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในที่ที่ แต่ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ	2.61	0.54	ดี	2.54	0.56	ดี
14. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	2.76	0.46	ดี	2.77	0.44	ดี
15. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย	2.31	0.79	พอใช้	2.39	0.78	ดี
รวม	2.57	0.26	ดี	2.55	0.30	ดี

จากตาราง 5 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
 สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านปฏิบัติ เพศชายโดยรวม อยู่ในระดับ ดี เท่ากับ 2.57
 ($S = 0.26$) และ เพศหญิงโดยรวมอยู่ในระดับ ดี เท่ากับ 2.55 ($S = 0.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
 พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือข้อ 14 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือใน
 ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพศชาย เท่ากับ 2.76 ($S = 0.46$) เพศหญิง เท่ากับ 2.77 ($S = 0.44$)
 ส่วนข้อ 10 ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจนอยู่ในระดับ พอใช้ ทั้งเพศชาย
 และเพศหญิง เพศชาย เท่ากับ 2.20 ($S = 0.79$) เพศหญิง เท่ากับ 2.17 ($S = 0.73$) และข้อ 15
 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย เพศชายอยู่ในระดับ พอใช้ เท่ากับ 2.31
 ($S = 0.79$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 45 ปี		ระดับ	45 ปีขึ้นไป		ระดับ
	(n =231)			(n =126)		
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัย และเล่นได้คล่องแคล่ว	2.81	0.42	ดี	2.87	0.33	ดี
2. หลังออกกำลังกาย ไม่ควรอาบน้ำทันที	2.32	0.84	พอใช้	2.49	0.81	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย	2.88	0.32	ดี	2.89	0.34	ดี
4. การออกกำลังกายจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	2.83	0.39	ดี	2.86	0.37	ดี
5. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายใน	2.78	0.41	ดี	2.79	0.41	ดี
6. การออกกำลังกายช่วยชะลอความแก่ได้	2.57	0.59	ดี	2.56	0.64	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี	2.79	0.41	ดี	2.82	0.45	ดี
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะพัฒนา ทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมและสติปัญญา	2.81	0.41	ดี	2.87	0.34	ดี
9. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น	2.66	0.54	ดี	2.83	0.44	ดี
10. ผู้สูงอายุก็ควรออกกำลังกาย	2.44	0.69	ดี	2.54	0.67	ดี
11. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้	2.77	0.44	ดี	2.87	0.37	ดี
12. การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง	2.74	0.47	ดี	2.82	0.41	ดี
13. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้	2.73	0.50	ดี	2.63	0.62	ดี
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	2.78	0.43	ดี	2.75	0.50	ดี
15. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า	2.48	0.65	ดี	2.58	0.64	ดี
รวม	2.70	0.22	ดี	2.74	0.21	ดี

จากตาราง 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านความรู้ อายุไม่เกิน 45 ปีโดยรวม เท่ากับ 2.70 ($S = 0.22$) อยู่ในระดับ ดี อายุ 45 ปี ขึ้นไปโดยรวม เท่ากับ 2.74 ($S = 0.21$) อยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ อายุไม่เกิน 45 ปี เท่ากับ 2.88 ($S = 0.32$) อยู่ในระดับ ดี และอายุ 45 ปี ขึ้นไป เท่ากับ 2.89 ($S = 0.34$) อยู่ในระดับ ดี

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 45 ปี		ระดับ	45 ปีขึ้นไป		ระดับ
	(n =231)			(n =126)		
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	2.88	0.34	ดี	2.99	0.09	ดี
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกาย ในประเภทเดียวกัน	2.59	0.53	ดี	2.82	0.43	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้รู้จักความรับผิดชอบต่อหน้าที่	2.51	0.62	ดี	2.63	0.55	ดี
4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น ๆ	2.11	0.74	ดี	2.02	0.81	ดี
5. การออกกำลังกายไม่เฉพาะคนอ่อนแอเท่านั้น	2.49	0.75	ดี	2.51	0.77	ดี
6. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ	2.51	0.59	ดี	2.52	0.63	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	2.59	0.53	ดี	2.69	0.51	ดี
8. รูปร่างสมส่วน ก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.43	0.79	ดี	2.37	0.81	ดี
9. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	2.73	0.48	ดี	2.82	0.43	ดี
10. การออกกำลังกายช่วยพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย	2.74	0.45	ดี	2.85	0.38	ดี
11. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.35	0.77	ดี	2.35	0.79	ดี
12. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพดี	2.87	0.37	ดี	2.90	0.33	ดี
13. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อบางส่วนดูสวยงาม	2.23	0.77	พอใช้	2.33	0.77	พอใช้
14. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย	2.84	0.38	ดี	2.90	0.35	ดี
15. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.48	0.77	ดี	2.62	0.71	ดี
รวม	2.55	0.26	ดี	2.62	0.25	ดี

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านเจตคติ อายุไม่เกิน 45 ปี โดยรวม เท่ากับ 2.55 ($S = 0.26$) และพบว่า อยู่ในระดับ ดี อายุ 45 ปี ขึ้นไป โดยรวม เท่ากับ 2.62 ($S = 0.25$) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ อายุไม่เกิน 45 ปี เท่ากับ 2.88 ($S = 0.34$) อยู่ในระดับ ดี และอายุ 45 ปี ขึ้นไป เท่ากับ 2.99 ($S = 0.09$) อยู่ในระดับ ดี

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านปฏิบัติ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 45 ปี			45 ปีขึ้นไป		
	(n =231)		ระดับ	(n =126)		ระดับ
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. ทำนออกกำลังกายสม่ำเสมอ	2.49	0.52	ดี	2.79	0.41	ดี
2. ทำนสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.60	0.51	ดี	2.77	0.49	ดี
3. ก่อนการออกกำลังกายทำนเริ่มอบอุ่นร่างกาย ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ	2.57	0.59	ดี	2.60	0.65	ดี
4. หลังการออกกำลังกาย ทำนมีการเหยียด กล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	2.55	0.56	ดี	2.67	0.50	ดี
5. ทำนออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งใน ชีวิตประจำวัน	2.56	0.56	ดี	2.70	0.51	ดี
6. ทำนชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	2.53	0.58	ดี	2.50	0.60	ดี
7. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอกฟกช้ำขณะออก กำลังกายทำนจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง	2.42	0.63	ดี	2.40	0.69	ดี
8. ทำนออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	2.65	0.51	ดี	2.77	0.46	ดี
9. ทำนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออก กำลังกาย	2.72	0.48	ดี	2.80	0.47	ดี
10. ทำนจัดตารางการออกกำลังกายของทำนไว้ ชัดเจน	2.14	0.74	ดี	2.27	0.80	ดี
11. ทำนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ หักโหม	2.51	0.57	ดี	2.74	0.50	ดี
12. ถ้าทำนมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ทำนหยุดพัก	2.51	0.56	ดี	2.57	0.63	ดี
13. ทำนไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ	2.53	0.57	ดี	2.66	0.51	ดี
14. ทำนออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มี อากาศถ่ายเทสะดวก	2.71	0.49	ดี	2.86	0.35	ดี
15. ทำนไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออก กำลังกาย	2.27	0.79	พอใช้	2.48	0.76	ดี
รวม	2.51	0.27	ดี	2.64	0.27	ดี

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านปฏิบัติ อายุไม่เกิน 45 ปี โดยรวม เท่ากับ 2.51 ($S = 0.27$) อยู่ในระดับดี อายุ 45 ปี ขึ้นไปโดยรวม เท่ากับ 2.64 ($S = 0.27$) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ อายุไม่เกิน 45 ปี เท่ากับ 2.72 ($S = 0.48$) อยู่ในระดับดี

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ระดับ	ปริญญาตรีขึ้นไป		ระดับ
	(n = 250)			(n = 107)		
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัย และเล่นได้คล่องแคล่ว	2.82	0.41	ดี	2.86	0.40	ดี
2. หลังก่อกำลังกาย ไม่ควรอาบน้ำทันที	2.31	0.85	พอใช้	2.55	0.77	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย	2.87	0.35	ดี	2.93	0.26	ดี
4. การออกกำลังกายจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	2.81	0.42	ดี	2.91	0.29	ดี
5. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายใน	2.72	0.45	ดี	2.93	0.26	ดี
6. การออกกำลังกายช่วยชะลอความแก่ได้	2.50	0.62	ดี	2.73	0.56	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี	2.76	0.45	ดี	2.90	0.34	ดี
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะพัฒนาทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมและสติปัญญา	2.80	0.41	ดี	2.89	0.32	ดี
9. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น	2.70	0.52	ดี	2.75	0.50	ดี
10. ผู้สูงอายุก็ควรออกกำลังกาย	2.40	0.70	ดี	2.64	0.64	ดี
11. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้	2.77	0.45	ดี	2.89	0.32	ดี
12. การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง	2.72	0.47	ดี	2.88	0.36	ดี
13. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้	2.67	0.54	ดี	2.76	0.55	ดี
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	2.73	0.49	ดี	2.87	0.34	ดี
15. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า	2.50	0.65	ดี	2.57	0.65	ดี
รวม	2.67	0.22	ดี	2.80	0.19	ดี

จากตาราง 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านความรู้ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี โดยรวม เท่ากับ 2.67 ($S = 0.22$) อยู่ในระดับ ดี ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวม เท่ากับ 2.80 ($S = 0.19$) อยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 2.87 ($S = 0.35$) อยู่ในระดับดี และระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป เท่ากับ 2.93 ($S = 0.26$) อยู่ในระดับดี

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านเจตคติ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ระดับ	ปริญญาตรีขึ้นไป		ระดับ
	(n = 250)			(n = 107)		
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	2.89	0.32	ดี	2.99	0.10	ดี
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกาย ในประเภทเดียวกัน	2.65	0.51	ดี	2.72	0.49	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้รู้จักความรับผิดชอบต่อหน้าที่	2.55	0.60	ดี	2.55	0.59	ดี
4. ขณะออกกำลังกายควรสนใจคนอื่น ๆ	2.02	0.73	พอใช้	2.22	0.81	พอใช้
5. การออกกำลังกายไม่เฉพาะคนอ่อนแอเท่านั้น	2.44	0.77	ดี	2.63	0.72	ดี
6. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ	2.48	0.60	ดี	2.60	0.61	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	2.57	0.54	ดี	2.77	0.45	ดี
8. รูปร่างสมส่วน ก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.41	0.79	ดี	2.42	0.83	ดี
9. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	2.75	0.47	ดี	2.78	0.44	ดี
10. การออกกำลังกายช่วยพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย	2.74	0.46	ดี	2.87	0.40	ดี
11. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.28	0.77	พอใช้	2.51	0.76	ดี
12. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพดี	2.86	0.39	ดี	2.93	0.26	ดี
13. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อบางส่วนดูสวยงาม	2.20	0.77	พอใช้	2.41	0.75	ดี
14. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย	2.86	0.36	ดี	2.88	0.38	ดี
15. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.48	0.76	ดี	2.65	0.72	ดี
รวม	2.55	0.25	ดี	2.66	0.25	ดี

จากตาราง 10 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านเจตคติ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีโดยรวม เท่ากับ 2.55 ($S = 0.25$) อยู่ในระดับดี ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวม เท่ากับ 2.66 ($S = 0.25$) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 2.89 ($S = 0.32$) อยู่ในระดับดี และระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป เท่ากับ 2.99 ($S = 0.10$) อยู่ในระดับดี

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านปฏิบัติ ของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	ต่ำกว่าปริญญาตรี			ปริญญาตรีขึ้นไป		
	(n = 250)		ระดับ	(n = 107)		ระดับ
	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	2.58	0.51	ดี	2.64	0.48	ดี
2. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.64	0.51	ดี	2.69	0.50	ดี
3. ก่อนการออกกำลังกาย ท่านเริ่มอบอุ่นร่างกาย ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ	2.53	0.62	ดี	2.70	0.57	ดี
4. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	2.53	0.57	ดี	2.75	0.44	ดี
5. ท่านออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	2.54	0.57	ดี	2.77	0.45	ดี
6. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	2.47	0.60	ดี	2.64	0.54	ดี
7. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง	2.36	0.64	ดี	2.51	0.68	ดี
8. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	2.66	0.52	ดี	2.78	0.42	ดี
9. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.73	0.50	ดี	2.79	0.43	ดี
10. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้ชัดเจน	2.13	0.76	พอใช้	2.33	0.75	พอใช้
11. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	2.55	0.55	ดี	2.68	0.51	ดี
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก	2.49	0.59	ดี	2.63	0.65	ดี
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ	2.54	0.55	ดี	2.66	0.53	ดี
14. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	2.75	0.47	ดี	2.80	0.40	ดี
15. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย	2.29	0.80	พอใช้	2.47	0.73	ดี
รวม	2.52	0.28	ดี	2.66	0.25	ดี

จากตาราง 11 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านปฏิบัติ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีโดยรวมเท่ากับ 2.52 ($S = 0.28$) อยู่ในระดับดี ระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป โดยรวมเท่ากับ 2.66 ($S = 0.25$) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เท่ากับ 2.75 ($S = 0.47$) อยู่ในระดับดี และระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป เท่ากับ 2.80 ($S = 0.40$) อยู่ในระดับดี

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านความรู้ (n = 357)

รายการ	$\bar{X}$	S	ระดับ
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัย และเล่นได้คล่องแคล่ว	2.83	0.39	ดี
2. หลังออกกำลังกาย ไม่ควรอาบน้ำทันที	2.38	0.83	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย	2.89	0.33	ดี
4. การออกกำลังกายจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	2.84	0.38	ดี
5. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ การทำงานของอวัยวะภายใน	2.78	0.41	ดี
6. การออกกำลังกายช่วยชะลอความแก่ได้	2.57	0.61	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี	2.80	0.42	ดี
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะพัฒนาทางด้าน ร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	2.83	0.39	ดี
9. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น	2.72	0.52	ดี
10. ผู้สูงอายุก็ควรออกกำลังกาย	2.47	0.68	ดี
11. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนัก ลดลงได้	2.81	0.42	ดี
12. การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง	2.77	0.45	ดี
13. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสามารถ ปรับตัวได้	2.70	0.54	ดี
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกาย ไม่เหนื่อยล้า	2.77	0.45	ดี
15. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า	2.52	0.65	ดี
รวม	2.71	0.22	ดี

จากตาราง 12 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านความรู้โดยรวม เท่ากับ 2.71 (S = 0.22) อยู่ในระดับดี
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ
2.89 (S = 0.33) อยู่ในระดับดี และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ หลังออกกำลังกายไม่ควรอาบน้ำ
ทันที เท่ากับ 2.38 (S = 0.83) อยู่ในระดับดี

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านเจตคติ (n = 357)

รายการ	$\bar{x}$	S	ระดับ
1. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี	2.92	0.28	ดี
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกาย ในประเภทเดียวกัน	2.67	0.50	ดี
3. การออกกำลังกายทำให้รู้จักความรับผิดชอบต่อหน้าที่	2.55	0.60	ดี
4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น ๆ	2.08	0.76	พอใช้
5. การออกกำลังกายไม่เฉพาะคนอ่อนแอเท่านั้น	2.50	0.76	ดี
6. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ	2.52	0.60	ดี
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	2.63	0.52	ดี
8. รูปร่างสมส่วน ก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.41	0.80	ดี
9. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	2.76	0.46	ดี
10. การออกกำลังกายช่วยพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย	2.78	0.43	ดี
11. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.35	0.77	ดี
12. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพดี	2.88	0.36	ดี
13. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อบางส่วนดูสวยงาม	2.26	0.77	พอใช้
14. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย	2.86	0.37	ดี
15. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย	2.53	0.75	ดี
รวม	2.58	0.75	ดี

จากตาราง 13 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านเจตคติโดยรวม เท่ากับ 2.58 (S = 0.75) อยู่ใน
ระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีค่า
คะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.92 (S = 0.28) อยู่ในระดับดี และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ
ขณะออกกำลังกายควรสนใจคนอื่น ๆ เท่ากับ 2.08 (S = 0.76) อยู่ในระดับ พอใช้

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านปฏิบัติ (n = 357)

รายการ	$\bar{X}$	S	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	2.60	0.50	ดี
2. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.66	0.51	ดี
3. ก่อนการออกกำลังกาย ท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ	2.58	0.61	ดี
4. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	2.60	0.54	ดี
5. ท่านออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน	2.61	0.55	ดี
6. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย	2.52	0.59	ดี
7. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง	2.41	0.65	ดี
8. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที	2.69	0.49	ดี
9. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.75	0.48	ดี
10. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้ชัดเจน	2.19	0.76	พอใช้
11. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	2.59	0.54	ดี
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก	2.53	0.58	ดี
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในที่ที่ แต่ฝนความเร็วลงช้า ๆ	2.58	0.55	ดี
14. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	2.76	0.45	ดี
15. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย	2.34	0.78	ดี
รวม	2.56	0.28	ดี

จากตาราง 14 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ด้านปฏิบัติ โดยรวม เท่ากับ 2.56 (S = 0.28) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.76 (S = 0.45) อยู่ในระดับดี และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน เท่ากับ 2.19 (S = 0.76) อยู่ในระดับพอใช้

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติ ต่อการออกกำลังกาย ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานีไม่แสดงความคิดเห็นและเสนอแนะ

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
ด้านความรู้	2.70	0.23	2.73	0.21	- 1.21	.227
ด้านเจตคติ	2.57	0.26	2.59	0.25	- 0.71	.481
ด้านปฏิบัติ	2.57	0.26	2.55	0.30	0.41	.685
รวม	2.61	0.20	2.62	0.19	- 0.56	.576

จากตาราง 15 แสดงว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวม และรายด้าน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามอายุ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ต่ำกว่า 45 ปี		45 ปี ขึ้นไป		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
ด้านความรู้	2.70	0.22	2.74	0.21	- 2.07*	.039
ด้านเจตคติ	2.56	0.26	2.62	0.25	- 2.25*	.025
ด้านปฏิบัติ	2.52	0.27	2.64	0.27	- 4.02*	.000
รวม	2.59	0.19	2.67	0.19	- 3.63*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่าประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่าง
กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยรวม และรายด้าน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2
ที่ว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่ สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน
ก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามระดับการศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ต่ำกว่าปริญญาตรี		ปริญญาตรีขึ้นไป		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
ด้านความรู้	2.67	0.22	2.80	0.19	- 5.59*	.000
ด้านเจตคติ	2.55	0.25	2.66	0.25	- 4.03*	.000
ด้านปฏิบัติ	2.52	0.28	2.66	0.25	- 4.41*	.000
รวม	2.58	0.19	2.71	0.18	- 5.85*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยรวม และรายด้าน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่ สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม สวนสาธารณะหนองสิมและสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง จำนวน 357 คน ได้มาโดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

1. สวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 211 คน แบ่งเป็น ชาย 116 คน หญิง 95 คน
2. สวนสาธารณะหนองสิม ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 89 คน แบ่งเป็น ชาย 49 คน หญิง 40 คน
3. สวนสาธารณะหนองขอนกว้าง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 57 คน แบ่งเป็น ชาย 31 คน หญิง 26 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามและข้อเสนอแนะด้านอื่น ๆ

2.1 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย และด้านปฏิบัติ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

2.2 ข้อเสนอแนะ ด้านต่าง ๆ เป็นลักษณะปลายเปิด (Open - ended questionnaires) เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติ ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจำแนก ตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่า ที่ (t - test)
5. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.90 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.10 ตัวแปร อายุ พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.71 อายุ 45 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 35.29 ตัวแปร ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 70.03 ส่วนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 29.97

2. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550 จำแนกรายด้าน

2.1 ความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ส่วนใหญ่มี ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 โดยแยกตามตัวแปรได้ดังนี้

2.1.1 เพศ พบว่าประชาชนเพศชายที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ประชาชนเพศหญิงที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73

2.1.2 อายุ พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี อายุต่ำกว่า 45 ปี มีความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี อายุ 45 ปีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74

2.1.3 ระดับการศึกษา พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80

2.2 เจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 โดยแยกตามตัวแปรได้ดังนี้

3.1 ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แยกตามพฤติกรรมรายด้านดังนี้

3.1.1 ด้านความรู้ เพศชายมีพฤติกรรมด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 2.70 เพศหญิงมีพฤติกรรมด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 2.73 เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.1.2 ด้านเจตคติ เพศชายมีพฤติกรรม ด้านเจตคติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.57 เพศหญิงมีพฤติกรรม ด้านเจตคติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.59 เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรม ด้านเจตคติ ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.1.3 ด้านการปฏิบัติ เพศชายมีพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.57 เพศหญิงมีพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.55 เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ ในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 ประชาชนที่มาออกกำลังกายใน สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แยกตามพฤติกรรมรายด้านดังนี้

3.2.1 ด้านความรู้ ประชาชนที่มีอายุ ต่ำกว่า 45 ปี มีพฤติกรรมด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 2.74 ประชาชนที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2.2 ด้านเจตคติ ประชาชนที่มีอายุ ต่ำกว่า 45 ปี มีพฤติกรรม ด้านเจตคติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.56 ประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรม ด้านเจตคติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ประชาชนที่มีระดับอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรม ด้านเจตคติ ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.3 ด้านการปฏิบัติ ประชาชนที่มีอายุ ต่ำกว่า 45 ปี มีพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.52 ประชาชนที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.64 ประชาชนที่มีระดับอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรม ด้านการปฏิบัติ ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่ สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 แยกตามพฤติกรรมรายด้านดังนี้

3.3.1 ด้านความรู้ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีพฤติกรรมด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านความรู้เฉลี่ยเท่ากับ 2.80 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.2 ด้านเจตคติ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีพฤติกรรมด้านเจตคติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.55 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านเจตคติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.66 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมด้านเจตคติในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3.3 ด้านการปฏิบัติ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.52 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เฉลี่ยเท่ากับ 2.66 ประชาชนที่มีระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี อภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษามีรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 357 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยการออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย ออกกำลังกายอย่างน้อย 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ผลของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ออกมาในระดับดี อาจเป็นเพราะ สวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีสภาพแวดล้อมที่สะดวกและสวยงาม เอื้อต่อการเดินทางไปออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ของ สายันต์ กุฎการ (2538: 49) พบว่าประชาชนมีความต้องการให้ภายในสถานที่ออกกำลังกาย มีแสงสว่างที่เพียงพอ รวมทั้งควรมีสถานที่จอดรถและมีที่นั่งพักผ่อนก่อนและหลังเล่นกีฬาที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: 28 – 29) ได้ศึกษาโดยการสำรวจ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬา ของประชากร พ.ศ. 2544 ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์ร้อยละ 25.94 รองลงมา ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 ส่วนวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและประถมศึกษา ก็เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 47.75 และ 47.25 ตามลำดับ เหตุผลที่เลือกไปใช้สถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือสะดวกในการเดินทางร้อยละ 31.41 และปลอดภัยร้อยละ 20.97

เพศ

ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน คือเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 เพศหญิงมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ผลการวิจัยพบว่าจำนวนประชาชนเพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ตามอัตราส่วนร้อยละ 54.90 และ ร้อยละ 45.10 อาจเนื่องด้วยเหตุผลที่เกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่ต่างกัน เพศหญิงอาจมีข้อจำกัดบางประการที่เป็นผลต่อการออกกำลังกาย เช่น ขนาด รูปร่าง น้ำหนัก การมีประจำเดือน เพศหญิงส่วนหนึ่งต้องมีภาระดูแลครอบครัว ในเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก การจัดเตรียมอาหารประจำวัน รวมทั้งการทำงานบ้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธี ดำคง (2544: 1) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง ปี 2544 พบว่าเพศชายมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง และสอดคล้องกับ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544: 25) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง

อายุ

ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คือกลุ่มที่มีอายุ ต่ำกว่า 45 ปี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 กลุ่มที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ผลการวิจัยพบว่าจำนวนประชาชนที่มีระดับอายุต่ำกว่า 45 ปี ออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่มีระดับอายุ 45 ปีขึ้นไป ตามอัตราส่วนร้อยละ 64.71 และ ร้อยละ 35.29 อาจเนื่องด้วยเหตุผลที่เกี่ยวกับ กลุ่มประชาชนที่มีระดับอายุต่ำกว่า 45 ปี มีความสนใจในเรื่อง รูปร่าง หน้าตาและบุคลิกภาพมากกว่าประชาชนที่มีระดับอายุ 45 ปีขึ้นไป สอดคล้องกับ กิตติขัญ วิจิตรวงษ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าในบุคลากรที่มีอายุน้อย จะมีความสนใจในเรื่องสุขภาพ รูปร่าง หน้าตา ตลอดจนบุคลิกภาพ มากกว่าผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ ยังได้พบว่าแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้บุคลากรออกกำลังกาย นั่นก็คือ ความต้องการที่จะได้มาซึ่งบุคลิกภาพที่ดี ดังนั้นจึงอาจถือได้ว่าเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวหันมาออกกำลังกาย เพราะมีความเชื่อว่าการออกกำลังกาย มีผลต่อรูปร่าง ทรวดทรง

ระดับการศึกษา

ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คือกลุ่มที่มีระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 กลุ่มที่มีระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ผลการวิจัยพบว่าจำนวนประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป ตามอัตราส่วนร้อยละ 70.03 และ ร้อยละ 29.27 จากค่าของคะแนนเฉลี่ย กลุ่มประชาชนที่มีระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี อาจเนื่องด้วยเหตุผลที่เกี่ยวกับ

ทางการศึกษา เพราะผู้ที่มีการศึกษาสูง จะทราบถึงประโยชน์และวิธีการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ถนอมวรรณ อยู่ข้า (2536: 129) ที่พบว่า บุคลากรในสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่ระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ และแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า มีความรู้ และแนวทางการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี เมื่อแยกตามตัวแปรที่ศึกษา เพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับอายุต่ำกว่า 45 ปี และ ระดับอายุ 45 ปีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงว่าเมื่อประชาชน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการนำความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ว่าจะเป็นเพศชาย หรือเพศหญิง อายุ, การศึกษา มากหรือน้อย เช่น การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น ปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพและสมรรถภาพที่เกิดจากการออกกำลังกาย มีแหล่งให้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้ง่าย การรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนได้รับรู้ ตามสื่อสารสนเทศต่าง ๆ ส่งผลให้ประชาชนทั่วไปเกิดพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายอย่างแพร่หลาย ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ (2536 : 53-55) แบ่งองค์ประกอบของความรู้เป็น 5 ชั้น ได้แก่ ความรู้ความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า เช่นเดียวกันนี้ ผู้ใดที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดี ก็จะสามารถนำเอาองค์ความรู้มากำหนดสิ่งที่จะรับรู้เกี่ยวกับวิธีการ ผลที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า ในการยอมรับเป็นความรู้ใหม่ ๆ ให้กับตนเองเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548: 127) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาได้รับการปลูกฝังความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาเรื่อยมาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถ รับ เก็บสะสมประสบการณ์ ความรู้ต่าง ๆ และประมวลทำความเข้าใจ สามารถประเมินตัดสินคุณค่าของข้อเท็จจริงเกี่ยวกับข้อมูลความรู้เหล่านั้น มีความเห็นว่าจะเกิดผลดีกับตนเอง ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ และการปฏิบัติ โดยแสดงออกมาในรูปของการพูด การแสดงความคิดเห็นการกระทำหรือ

การปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549: 74) ที่พบว่านักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ได้แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายสอดคล้องกันอยู่ในระดับดี มีความรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพและสมรรถภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันมีแหล่ง ให้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้ค่อนข้างง่าย

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี อยู่ในระดับ ดี เมื่อแยกตามตัวแปรที่ศึกษา เพศชายและเพศหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับอายุต่ำกว่า 45 ปี และ ระดับอายุ 45 ปีขึ้นไป มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ระดับการศึกษาต่ำกว่า ปริญญาตรี และระดับการศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ประชาชนส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากผลของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548: 113) ที่ว่าเมื่อประชาชน มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติ นั่นคือการเปลี่ยนแปลง เจตคติจะมีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ด้วย โดยพบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดีและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548: 127) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อาจเนื่องจาก นักศึกษาเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพที่ช่วยให้สุขภาพดี มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคสูงสามารถประกอบหน้าที่การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการเรียนดี ย่อมมีเจตคติดีและนำไปสู่พฤติกรรมปฏิบัติที่ดี สอดคล้องกับ ไชยา อังศุสุนทรกุล (2543: 163 - 171) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี อยู่ในระดับ ดี เมื่อแยกตามตัวแปรที่ศึกษา เพศชายและเพศหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับอายุต่ำกว่า 45 ปี และระดับอายุ 45 ปีขึ้นไป มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ที่ระดับ .05 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ประชาชนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ดีในการออกกำลังกาย เนื่องจากผลของการออกกำลังกายทำให้ สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549: 76) ที่พบว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ ต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งด้านความสำคัญและประโยชน์ การยอมรับการออกกำลังกายเป็นการสร้างเจตคติที่ดีก่อให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกาย เมื่อปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลนั้นก็จะคงอยู่ตลอดไป สอดคล้องกับกุลา ตันติผลาชีวะ (2540: 35 -39) เสนอแนวทางการออกกำลังกายควรมีระยะเวลาแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที ควรมีความถี่สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน การออกกำลังกายควรเลือกเวลาที่สะดวกเหมาะสมกับตนเอง สถานที่ตามความพึงพอใจของตน และวิธีการออกกำลังกายควรเป็นวิธีที่ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ที่สำคัญต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายและวัยของตนเอง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในการออกกำลังกายมิได้เป็นสิ่งที่ยากถ้าหากบุคคลนั้น ๆ มีความรู้มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และสามารถเลือกการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ดีให้กับตนได้

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี ดังนั้นประชาชนในจังหวัดอุดรธานี ควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องอย่างต่อเนื่อง
2. หน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบโดยตรง ควรส่งเสริม และสนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เพื่อช่วยให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีการเห็นความสำคัญและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในหลาย ๆ กลุ่มตัวแปร
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ
3. ควรมีการวิจัยปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในทั่วทุกภูมิภาค เพิ่มเติมจากการวิจัยนี้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมอนามัย. (2547). ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2548 . จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กิตติชาญ วินิจวงษ์. (2546). ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม – ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. หน้า 31 – 32.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจก ธนะสิริ. (2540). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังสุสกนถม. (2543). พฤติกรรมการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ดารณี ลิขิตวรศักดิ์. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544, มกราคม - ธันวาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ*. 27: 25 - 33.
- ธนิดา ทองมี. (2546). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2534). *พฤติกรรมสุขภาพ*. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วย 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และ สวิง สุวรรณ. (2536). "พฤติกรรมศาสตร์" ใน *พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 - 83.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วิรัตน์ จันทรประเสริฐ. (2541). *ความรู้เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในส่วนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาราชนักกีฬา"เรือใบเหรียญทอง". (2549, 15 มิถุนายน). *ไทยรัฐ*. หน้า 5.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *การบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิตการพิมพ์.
- สถาพร แก้วจันทิก. (2548). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่ม้ออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี 2548*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักบริหารการทะเบียน. (2549). *พื้นที่จำนวนประชากรจำนวนบ้านในเขตนครอุดรธานี*. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2549. จาก <http://www.judiciary.go.th/tabean/>
- สำนักงานเทศบาลนครอุดรธานี. (2549). *ประวัติเทศบาลนครอุดรธานี*. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2549, จาก <http://www.udonthaniteam.org/index.php?f=history>.
- สำนักงานสำรวจน้ำ. (2549). *สำรวจแหล่งน้ำ อุปโภค – บริโภค และแหล่งน้ำทางเกษตรกร*. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.google.co.th>
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สุธี ดำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2548, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา นอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bloom, Benjamin. (1975). *Taxonomy of Education Objective. Hand Book 1 : Cognitive Domain*. New York: David Mc.Kay.
- _____. (1975). *Evaluation to Improve Leaning*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Gercia, A.W. (1995, August). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *Journal of School Health*. 65(6) : 213-219.

- Sung, Dyian. (2003). *Assessing exercise behavior of South Dakota Pubic University Taculty Using the Tran Theoretical Mond*. University of south Dakota.
- Narirat, Jitramontree. (2003). *Prediction Exercise Behavior Among Thai elders: Testing the Theory of Planned Behavior*. Ph.D. The University of Iowa. 232:A.
- Pender, N.J.; et al. (1990, November – December). Predicting Health Promotion Lifestyles In the Workplace. *Nursing Research*. 39(6): 326-332.
- Terri, D'Arrigo. (2006). Exercise Can it Help You think. *Dissertation Abstracts international*. 49(2): 69.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ
เขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550

คำชี้แจง

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550
 2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้
 - ตอนที่ 1** สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2** แบบสอบถามและข้อเสนอแนะด้านอื่น ๆ
 - 2.1 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติ ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี
 - 2.2 ข้อเสนอแนะ ด้านต่างๆ เป็นลักษณะปลายเปิด (Open - Ended)
 3. โปรดพิจารณาข้อความในแบบสอบถามแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ให้ตรงตามความเป็นจริง ผู้วิจัยขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ซึ่งผลของการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอด้วยคำเฉลี่ย คำร้อยละเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรเท่านั้น โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม
- ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายชาติชาย เนนฐานันท์
 นิสิตปริญญาโท
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม
เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปีพ.ศ.2550

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองประจักษ์ศิลปาคม
สวนสาธารณะหนองสิม และสวนสาธารณะหนองขอนกว้าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับข้อมูลที่แท้จริงของท่าน และเติมคำในช่องว่าง
ให้สมบูรณ์

1. เพศ
☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ
☐ ไม่เกิน 45 ปี
☐ 45 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
☐ ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี
☐ ปริญญาตรีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน สวนสาธารณะ
เขตเทศบาลนครอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง มาก ปานกลาง น้อย ตามระดับความเห็นด้วยกับ
ข้อความแต่ละข้อ

รายการ	ระดับความเห็นด้วย		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว			
2. หลังออกกำลังกาย ไม่ควรอาบน้ำทันที			
3. การออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย			
4. การออกกำลังกายจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด			
5. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายใน			
6. การออกกำลังกายช่วยชะลอความแก่ได้			
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดี			
8. การออกกำลังกายเป็นประจำจะพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา			
9. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดีขึ้น			
10. ผู้สูงอายุก็ควรออกกำลังกาย			
11. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้			
12. การออกกำลังกายทำให้ปอดแข็งแรง			
13. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้			
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า			
15. เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า			

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องมาก ปานกลาง น้อย ตามระดับความเห็นด้วยกับข้อความแต่ละข้อ

รายการ	ระดับความเห็นด้วย		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี			
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกายในประเภทเดียวกัน			
3. การออกกำลังกายทำให้รู้จักความรับผิดชอบต่อหน้าที่			
4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น ๆ			
5. การออกกำลังกายไม่เฉพาะคนอ่อนแอเท่านั้น			
6. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ			
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว			
8. รูปร่างสมส่วน ก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
9. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้			
10. การออกกำลังกายช่วยพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย			
11. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย			
12. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพดี			
13. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อบางส่วนดูสวยงาม			
14. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย			
15. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วก็ต้องออกกำลังกาย			

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

ด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริง มาก หมายถึงการกระทำในรายการนั้น 4 - 7 วัน/สัปดาห์ ปานกลาง หมายถึงการกระทำในรายการนั้น 1 - 3 วัน/สัปดาห์ น้อย หมายถึงไม่กระทำในรายการนั้น

รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
2. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย			
3. ก่อนการออกกำลังกาย ท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ			
4. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ			
5. ท่านออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน			
6. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย			
7. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง			
8. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที			
9. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย			
10. ท่านจัดทำตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน			
11. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม			
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายท่านหยุดพัก			
13. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในที่ที่ แต่พอจน ความเร็วลงช้า ๆ			
14. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก			
15. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออกกำลังกาย			

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์พรชัย สินธุ์ประสิทธิ์
 รองอธิการบดี สถาบันพลศึกษาวิทยาเขตอุดรธานี
 จังหวัดอุดรธานี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายชาติชาย เนนฐานันท์
วัน เดือน ปีเกิด	1 มกราคม 2500
สถานที่เกิด	อำเภอบึงกาฬ จังหวัดหนองคาย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 129/10 ถนนศรีชมชื่น ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี รหัสไปรษณีย์ 41000
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2515	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอนบอสโกวิทยา จังหวัดอุดรธานี.
พ.ศ. 2518	ประโยควิชาชีพ โรงเรียนอาชีวศึกษาอุดร จังหวัดอุดรธานี.
พ.ศ. 2520	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. 2522	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ