

เจตคติต่อการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2557

เจตคติต่อการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เจตคติต่อการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2557

วิศรา พงษ์สุนัน. (2557). เจตคติต่อการเข้าร่วมเดินแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง. ปรินซ์นิพนธ์.

วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์.

จุดมุ่งหมายในการวิจัยเรื่องนี้เพื่อศึกษาเจตคติในการเข้าร่วมเดินแอโรบิกและปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเดินแอโรบิก กลุ่มตัวอย่าง คือ อาสาสมัครหญิงที่เข้าร่วมเดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะแห่งหนึ่ง จำนวน 14 คน อายุระหว่าง 25 – 61 ปี โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจากผู้เดินที่มีประสบการณ์การเดินแอโรบิก อย่างน้อย 1 ปี เข้าร่วมเดินแอโรบิกสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และเป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติในช่วงที่ดำเนินการวิจัย ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเ้า ผลการศึกษาพบประเด็นสำคัญ 3 หัวเรื่อง คือ หัวเรื่องแรก กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติก่อนการเดินแอโรบิกหลากหลาย (เป็นบวก เป็นกลางและเป็นลบ) อย่างไรก็ตาม หลังการเข้าร่วมเดินแอโรบิก เจตคติของกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มไปในทางบวก หัวเรื่องที่สอง เจตคติมีผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่งผลให้มีความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมและติดการเดิน/การออกกำลังกาย หัวเรื่องสุดท้าย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติมี 5 ข้อคือ (1) การมีสุขภาพดีขึ้น (2) ผู้นำเดินเก่ง (3) ทำเดินแปลกใหม่ (4) เพลงประกอบดี และ (5) การเดินทางสะดวก

PARTICIPANTS' PERCEPTION OF ATTITUDE TOWARD AEROBIC DANCE PARTICIPATION



AN ABSTRACT
BY
WARISARA FOUNGSUNGNOEN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science degree in Sports Science
at Srinakharinwirot University
May 2014

Warisara Foungsungnoen. (2014). *Participants' perception of attitude toward aerobic dance participation*. Master Thesis, M.Sc. (Sports Science). Bangkok: Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr.Salee Supaporn.

The purpose of this study was to explore participants' attitude toward aerobic dance exercise and to determine factors influencing participation in this activity. Participants were 14 volunteered females, ranging of ages between 25 – 61 years, who attended aerobic dance sessions regularly at a public park. Criteria for selecting participants included, having 1 year of experience in aerobic dance exercise, attending aerobic dance sessions at least 3 times a week, and having the same life style during data collection. Data were collected using critical incidence, non-participant observation, and semi-structure interview. Data were analyzed through a constant comparison and triangulated across methods. Findings indicated three themes. Firstly, participants' attitude toward aerobic dance before attending the activity was varies (positive, or neutral, or negative). However, after participating in aerobic dance, participants' attitude changed toward positive. Secondly, attitude had influence on exercise participation behaviors resulting in performing the activity regularly and showing adherence in aerobic dance/exercise. Lastly, factors that had influence on changing participants' attitude were, (1) gaining better health, (2) having good aerobic dance leaders, (3) dancing with a variety of patterns, (4) using good music, and (5) having convenient transportation.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษา อย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาพรณัฏฐ์ ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช อาจารย์ ดร.อาพรพรณชิต ศิริแพทย์ และอาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวความคิด วิธีการ คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้เข้าร่วมเดินเอนโทรปีทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเสียสละ เวลาอันมีค่าในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย จนงานวิจัยสำเร็จได้อย่างราบรื่น

ขอขอบพระคุณ นางสาวศศิธร มณีน้อย และนางสาวสกุณฑลา แจ็กปลิก ที่ช่วยเก็บรวบรวม ข้อมูล งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่ออภิเดช ฟุ้งสูงเนิน และคุณแม่วรพร วัฒนพงษ์กุล ที่ได้ให้ความรัก ความเอาใจใส่อบรม สั่งสอน และให้การสนับสนุนด้านการศึกษา รวมทั้งนางสาวอณัญญา วัฒนพงษ์กุล และนางสาวรดาณัฐ จิระเดชธนากุล ญาติพี่น้องที่คอยช่วยเหลือสนับสนุน และเป็นกำลังใจ ให้ผู้วิจัยทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

คุณค่าที่ได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบเป็นกตัญญูตเวทิตาแต่บิดามารดา และบูรพาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

วริศรา ฟุ้งสูงเนิน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	3
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารเกี่ยวกับเจตคติ.....	7
ความหมายของเจตคติ.....	7
องค์ประกอบของเจตคติ.....	9
การเกิดเจตคติ.....	10
การเปลี่ยนแปลงเจตคติ.....	12
การวัดเจตคติ.....	13
ประโยชน์ของเจตคติ.....	17
เอกสารเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก.....	18
คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	18
ประวัติและความเป็นมาของการเดินแอโรบิก.....	18
การเดินแอโรบิกในประเทศไทย.....	19
ความหมายของการเดินแอโรบิก.....	20
หลักสำคัญในการเดินแอโรบิก.....	22
ขั้นตอนของการเดินแอโรบิก.....	22
การจัดระดับชั้นเรียนในการฝึกเดินแอโรบิก.....	24
ข้อควรคำนึงในการฝึกเดินแอโรบิก.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก.....	27
ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยในประเทศ.....	30
งานวิจัยต่างประเทศ.....	34
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	38
การเลือกสนามและการเข้าสู่สนามศึกษา.....	38
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	40
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ผลการวิจัย.....	42
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	51
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	51
คำถามในการวิจัย.....	51
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	51
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สรุป อภิปรายผลการวิจัย.....	52
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	54

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	55
บรรณานุกรม.....	56
ภาคผนวก.....	62
ภาคผนวก ก หนังสือแสดงความยินยอมของผู้ต้นแอโรบิก.....	63
ภาคผนวก ข แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ.....	65
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์ผู้ต้นแอโรบิก.....	68
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	70

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับชื่อ อายุ และคุณลักษณะของผู้เต้นแอโรบิก.....	42
2 แสดงผลการวิจัย.....	43



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเดินแอโรบิก ผู้นำเดินมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ซึ่งก็คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) เจตคติ (Attitude) ตลอดจนทักษะการเคลื่อนไหว (Psychomotor) หรือทักษะการเดินแอโรบิก (Rink. 2006)

เจตคติเป็นความรู้สึก เป็นสภาพความพร้อมทางจิตใจ ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะชอบ หรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เป็นพฤติกรรมทางจิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่สามารถสรุปจากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกได้ (สมจิตร เรืองศรี. 2550) เจตคติที่แสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่า เจตคติดี หรือเจตคติทางบวก ส่วนเจตคติที่แสดงความรู้สึกไม่ชอบและไม่พร้อมที่จะเข้าไปหา เรียกว่า เจตคติที่ไม่ดี หรือเจตคติทางลบ (กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์. 2538)

เจตคติในการเดินแอโรบิก ถ้าหากเป็นในทางบวก จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี ประสบความสำเร็จในการเดินแอโรบิก แต่ถ้าผู้เข้าร่วมมีเจตคติที่ไม่ดีหรือเป็นไปในทางลบ ก็จะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมได้ไม่ดีหรืออาจเลิก ไม่เข้าร่วมกิจกรรมอีกต่อไปก็เป็นได้ ปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้ว่า สาเหตุใดบ้างที่ทำให้เจตคติเปลี่ยนแปลง และเจตคติมีผลต่อพฤติกรรมการเดินที่ต่อเนื่องอย่างไรบ้าง

คำว่า เจตคติ ตรงกับภาษาอังกฤษว่าแอตติจูด (Attitude) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า แอปตัส (Aptus) แปลว่า ไน้มเยือง เหมาะสม มีผู้ใช้คำอื่นในความหมายเดียวกัน เช่น ทศนคติ (ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2549) เจตคติเป็นสิ่งที่ผลักดันบุคคลให้แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันอาจเป็นตัวบุคคล วัตถุ สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งปฏิกิริยาที่แสดงออกนั้นอาจอยู่ในลักษณะที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2523)

เจตคติเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและเป้าเจตคติ กล่าวคือ บุคคลมีความรู้สึกพร้อมจะแสดงการตอบสนองออกไป และเป้าเจตคติ (Attitude Object) เป็นเป้าที่รับความรู้สึกซึ่งได้แก่ สิ่งของ ประชาชน สถานที่ สถานการณ์ ฯลฯ เป้าเจตคติอาจจะเป็นสิ่งเดียวหรือหลายสิ่ง และอาจจะเป็นนามธรรมหรือรูปธรรมก็ได้ (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2543)

การที่บุคคลใดจะเกิดเจตคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวกหรือลบ บุคคลนั้นจะต้องผสมผสานคุณลักษณะย่อยหลาย ๆ อย่าง เช่น การรับรู้ การประเมินค่า ความซาบซึ้ง ความสนใจ คุณลักษณะเหล่านี้จะรวมตัวกันขึ้นเป็นความรู้สึกและเจตคติของบุคคลนั้น (ธีรฤติ เอกะกุล. 2549)

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดเจตคติ มีอยู่ 2 ประการ คือ อิทธิพลภายใน ได้แก่ ความต้องการทางด้านจิตใจ เช่น อยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น และอิทธิพลภายนอก ได้แก่ ประสบการณ์หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (ราตรี ศรีสุวรรณ. 2535) ส่วนสำคัญที่สามารถทำให้เกิดเจตคติได้ คือ (1) ประสบการณ์โดยตรงของบุคคล ทำให้มีการประเมินสิ่งใหม่และสิ่งเก่า ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาขึ้นเป็นเจตคติ (2) ประสบการณ์จากการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อนที่เรียนด้วยกัน รวมทั้งกลุ่มวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดกันมา และ (3) ปัจจัยอิทธิพลอื่นๆ ซึ่งเจตคติของผู้เรียนสามารถก่อตัวขึ้นหรืออาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้จากการที่ผู้เรียนได้เข้าไปติดต่อกับบุคคลที่มีอิทธิพลที่ตนเองยอมรับและศรัทธา เช่น ผู้นำทางภารกิจกีฬา (Sport Leaders) จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อเจตคติของผู้เรียนพลศึกษาและกีฬา (จิราพร พัฒนภณี. 2546)

การเปลี่ยนแปลงเจตคติของบุคคลนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ เพราะเจตคตินั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยกำเนิดหรือจากพันธุกรรม ซึ่งบางคนเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ยาก เพราะเจตคติเป็นสิ่งที่มีความคงทน แต่บางคนก็เกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้ การเลียนแบบ หรืออิทธิพลจากสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวในช่วงเวลานั้น

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ได้แก่ ตัวบุคคล สถานที่ อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงสภาพอากาศ และอื่น ๆ ซึ่ง แมคไกว (McGuire. 1968) อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงเจตคติประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. การใส่ใจ (Attention) เป็นความสนใจและใส่ใจในการรับฟัง ถ้าบุคคลไม่ให้ความสนใจที่จะฟังแล้วขบวนการต่อไปก็จะไม่เกิดขึ้น และจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงเจตคติ
2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความเข้าใจในความหมายของสารนั้น ถ้าสารนั้นมีความง่ายเกินไป ผู้ฟังจะไม่ให้ความสนใจ และถ้าสารนั้นมีความยากเกินไป ก็จะทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจสารนั้น
3. การยอมรับ (Acceptance) เป็นผลมาจากข้อ 1 และ ข้อ 2 หากบุคคลตั้งใจฟังและเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งก็จะทำให้เกิดการยอมรับ

4. การเก็บ (Retention) เป็นความคงทนหรือการจำ อาจะเก็บไว้ได้ระยะหนึ่ง เมื่อเวลาผ่านไปก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลง หรืออาจคงทนอยู่ได้นานโดยไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง

5. การกระทำ (Action) บุคคลเมื่อเปลี่ยนเจตคติก็จะเปลี่ยนด้านการกระทำด้วย ซึ่งมีผลต่อส่วนรวมและสังคม ถ้าบุคคลเปลี่ยนความเชื่อแล้ว แต่ไม่ได้ลงมือกระทำก็จะไม่กระทบต่อส่วนรวมหรือต่อบุคคลอื่น

การวัดเจตคตินั้นไม่สามารถวัดหรือสังเกตได้โดยตรงแต่จะต้องอาศัยเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือพฤติกรรมต่อสิ่งนั้นออกมา วิธีศึกษาเจตคติทำได้หลายรูปแบบ เช่น ใช้การสัมภาษณ์ (Interview) การสังเกต (Observation) การรายงานตนเอง (Self-Report) เทคนิคการจินตนาการ (Projective Techniques) และการวัดทางสรีระภาพ (Physiological Measurement) (ลิวน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2543) เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีมาตรวัดเจตคติซึ่งจะช่วยบอกว่าบุคคลนั้นมีเจตคติไปในทิศทางใดอีกด้วย

การศึกษาเกี่ยวกับเจตคติในการออกกำลังกายที่ผ่านมามีส่วนใหญ่นิยมใช้แบบสอบถาม เช่น การศึกษาของพงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา และการวิจัยของ ไวท์ และ แซลลี่ (White; & Sally. 1996) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับเพศที่มีผลกระทบต่อการศึกษาและแรงจูงใจที่ส่งผลต่อเจตคติในการเล่นกีฬา อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับเจตคติ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงเจตคติในการเดินแอโรบิกโดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ ผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการเดินแอโรบิก เช่น ผู้นำเดิน ผู้เข้าร่วมเดิน รวมทั้งผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมมีเจตคติที่ดีและมีการเข้าร่วมในการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาเจตคติต่อการเดินแอโรบิก และปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเดินแอโรบิก

คำถามในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติอย่างไรต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
2. เจตคติที่มีผลต่อพฤติกรรมการเดินที่ต่อเนื่องอย่างไร
3. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการออกกำลังกายด้วยการเดิน

แอโรบิก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่เข้าร่วมเต้นแอโรบิกที่สวนสาธารณะพิทยาส (ชื่อสมมุติ) เพศหญิง จำนวน 30 คน ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (ดูภาคผนวก ก) และยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและทำการสังเกต จากนั้นคัดเลือกไว้ 14 คน (ผู้ที่อายุน้อยที่สุด คือ 25 ปี และอายุมากที่สุดคือ 61 ปี) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจากผู้เต้นที่มีประสบการณ์การเต้นแอโรบิก อย่างน้อย 1 ปี เข้าร่วมเต้นแอโรบิกสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และ ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ในช่วงที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 14 คน

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก โดยเข้าร่วมเต้นอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การเต้นแอโรบิกอย่างน้อย 1 ปี และดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติในช่วงที่ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น การเข้าร่วมเต้นแอโรบิก

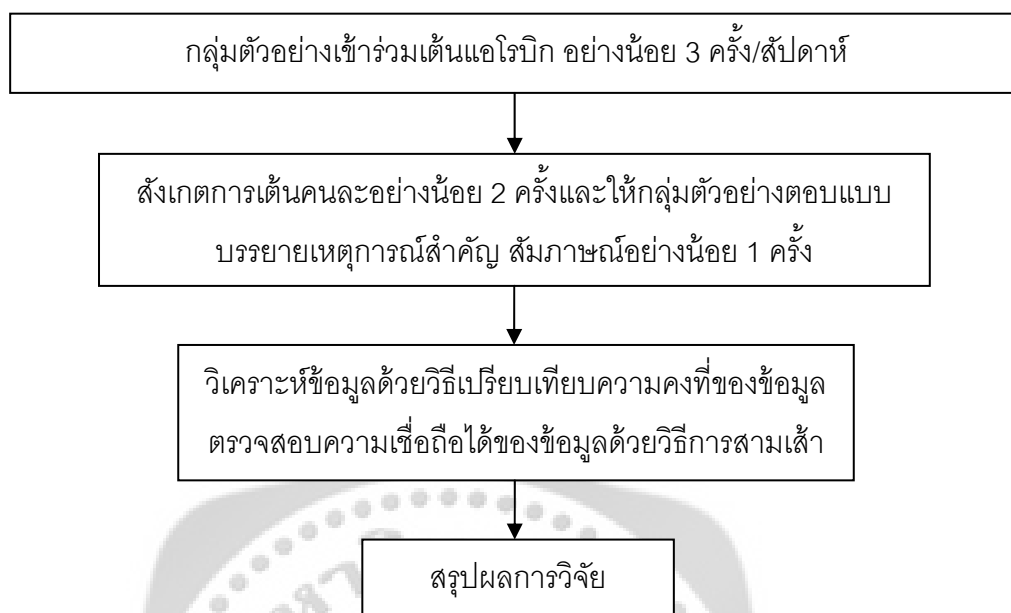
ตัวแปรตาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับเจตคติในการเต้นแอโรบิก พฤติกรรมการเต้นที่ต่อเนื่อง และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมเต้นแอโรบิก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **เจตคติ** หมายถึง ความรู้สึก สภาพความพร้อมทางด้านจิตใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะชอบ หรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เป็นพฤติกรรมทางจิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่สามารถสรุปได้จากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก (สมจิตร เรืองศรี. 2550)

2. **การเต้นแอโรบิก** คือ การผสมผสานระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) ทักษะการเต้นรำ (Dance Step) และกายบริหาร (Calisthenics) แล้วนำมาปรับความหนักเบาให้เหมาะสมกับสภาวะของผู้ฝึก นอกจากนั้น แอโรบิกยังเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ผสมผสานกับการเต้นรำ เช่น ซ่า ซ่า ซ่า, แมมโบ้, ทวิส, บิดตัว เป็นต้น (สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2545)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเจตคติของนักเรียนในการเดินแอโรบิกครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา ตลอดจนงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยกัน คือ เอกสารเกี่ยวกับเจตคติ เอกสารเกี่ยวกับการเดินแอโรบิกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ประกอบการศึกษา และได้จัดแบ่งหัวข้อของเอกสารอ้างอิงและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

เอกสารเกี่ยวกับเจตคติ

1. ความหมายของเจตคติ
2. องค์ประกอบของเจตคติ
3. การเกิดเจตคติ
4. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ
5. การวัดเจตคติ
6. ประโยชน์ของเจตคติ

เอกสารเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก

1. คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. ประวัติและความเป็นมาของการเดินแอโรบิก
3. การเดินแอโรบิกในประเทศไทย
4. ความหมายของการเดินแอโรบิก
5. หลักสำคัญในการเดินแอโรบิก
6. ขั้นตอนของการเดินแอโรบิก
7. การจัดระดับชั้นเรียนในการฝึกเดินแอโรบิก
8. ข้อควรคำนึงในการฝึกเดินแอโรบิก
9. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก
10. ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ
2. งานวิจัยต่างประเทศ

เอกสารเกี่ยวกับเจตคติ

1. ความหมายของเจตคติ

สมจิตร เรืองศรี (2550) ได้สรุปความหมายของเจตคติว่าเป็นความรู้สึก เป็นสภาพความพร้อมทางจิตใจ ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะชอบ หรือไม่ชอบ พอใจ หรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เป็นพฤติกรรมทางจิตใจที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่สามารถสรุปพาดพิงจากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก

ธีรภูมิ เอกะกุล (2549) กล่าวว่า เจตคติ ตรงกับภาษาอังกฤษว่าแอตติจูด (Attitude) ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า แอปตัส (Aptus) แปลว่า ไน้มเอียง เหมาะสม มีผู้ใช้คำอื่นในความหมายเดียวกัน เช่น ทศนคติ เจตคตินั้นเป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึกทางด้านจิตใจที่มีต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่งในทางสังคม รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543) ได้สรุปเกี่ยวกับเจตคติว่าเป็นความรู้สึกของคนเมื่อประสาทของเราได้สัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั่นก็คือการรับรู้สิ่งนั้น ถ้าจิตเราเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกและเจตคติก็น่าติดตามมา นิยามของเจตคติก็น่าติดตามมา มีความโน้มเอียงที่จะตอบสนอง มีความคงทนตลอดเวลา มีความคงเส้นคงวาและมีทิศทาง

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2538) กล่าวว่า ทศนคติ คือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงสภาวะของร่างกาย และจิตใจในด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง กล่าวคือ แสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่า ทศนคติดี หรือทศนคติทางบวก หรือ แสดงความรู้สึกไม่ชอบและไม่พร้อมที่จะเข้าไปหา เรียกว่า ทศนคติที่ไม่ดี หรือทศนคติทางลบ

บุญเรียง ขจรศิลป์ (2529) กล่าวว่า ทศนคติ หมายถึงสภาวะการแสดงออกจากจิตใจในการตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ และสงบ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า ทศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์ และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพของจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2523) กล่าวว่า เจตคติ (Attitude) มาจากคำศัพท์ภาษาละตินว่า แอปตัส (Aptus) หมายถึง การเตรียมความพร้อมแห่งสภาพจิตใจของบุคคลในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทศนคติเป็นอารมณ์ที่มีอยู่ในบุคคลทุกคนแต่อยู่ในระดับที่แตกต่างกัน เจตคติเป็นสิ่งที่ผลักดันบุคคลให้แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันอาจเป็นตัวบุคคล วัตถุ สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งปฏิกิริยาที่

แสดงออกนั้นอาจอยู่ในลักษณะที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ออลพอร์ท (Allport. 1976) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง สภาพความพร้อมทางด้านจิตใจ ประสาท ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาพความพร้อมนี้จะเป็นตัวกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น

ฟิชบายและแอ็ชเซน (Fishbein; & Ajzen. 1975) อธิบายความหมายของเจตคติว่าเป็นอารมณ์ความโน้มเอียงจากการเรียนรู้ที่จะตอบสนองด้วยการเต็มใจหรือไม่เต็มใจ ต่อเป้าเจตคติที่กำหนดไว้อย่างคงเส้นคงวา

ไตรแอนด์ซิส (Triandis. 1971) ได้ให้ความหมายของเจตคติว่า เป็นความรู้สึก หรืออารมณ์ที่ประเมินจากความรู้สึก ความเข้าใจ ประสบการณ์ ตลอดจนความคิดเห็น ซึ่งทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในทิศทางที่ประเมินไว้

เทอร์สโตน (Thurstone. 1964) กล่าวว่า เจตคติเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย แต่แสดงความโน้มเอียงให้เห็นโดยพฤติกรรม และยังเป็นเรื่องของความชอบ ความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

นิวคอมบ์ (Newcomb. 1954) กล่าวว่า ทศนคติเป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่ได้รับ อาจจะมีมากหรือน้อยก็ได้ และทศนคตินี้จะแสดงออกทางด้านพฤติกรรม คือแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย หรือชอบ เรียกว่า ทศนคติในทางบวก แต่ถ้าเป็นทศนคติในทางลบ จะแสดงออกในลักษณะไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย หรือไม่ชอบ ส่วนทศนคติอีกแบบหนึ่ง คือ ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นทศนคติแบบกลาง ๆ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทศนคติหรือเจตคติ หมายถึง ความรู้สึกทางด้านจิตใจ สภาพความพร้อมทางด้านจิตใจของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้สะสมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แล้วผลักดันให้บุคคลนั้นแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งอาจเป็นบุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ หรืออาจแสดงออกทางด้านพฤติกรรมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น แสดงออกในลักษณะพึงพอใจ เห็นด้วย ชอบ ไม่เห็นด้วย หรือไม่ชอบ รวมทั้งความรู้สึกเฉย ๆ ต่อสิ่งเร้านั้น

2. องค์ประกอบของเจตคติ

สมจิตร์ เรืองศรี (2550) กล่าวว่า เจตคติ มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้ความคิด (Cognitive Component) เป็นประสบการณ์ของความรู้ ซึ่งรวมความคิด ความเชื่อ ที่มีต่อสิ่งต่างๆ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ
2. องค์ประกอบด้านความรู้ (Affective Component) เป็นส่วนของความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความโกรธ ความชอบ หรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น
3. องค์ประกอบทางด้านการกระทำหรือพฤติกรรม (Action or Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบที่มีแนวโน้มในการปฏิบัติ ถ้ามีสิ่งเร้าเหมาะสมก็จะเกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกรู้สึก หรือเจตคติที่มีอยู่

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2549) กล่าวว่า การที่บุคคลใดจะเกิดเจตคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น ไม่ว่าจะ เป็นทางด้านบวกหรือลบบุคคลนั้นจะต้องผสมผสานคุณลักษณะย่อยหลาย ๆ อย่าง เช่น การรับรู้ การประเมินค่า ความซาบซึ้ง ความสนใจ คุณลักษณะเหล่านี้จะรวมตัวกันขึ้นเป็นความรู้สึกรู้สึกและเจตคติของบุคคลนั้น แต่อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้คนเราเกิดเจตคติขึ้นได้นั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้ (Cognitive Component) บุคคลใดจะมีเจตคติต่อสิ่งใดได้ บุคคลนั้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้นก่อน เพื่อใช้เป็นรายละเอียดสำหรับให้เหตุผลในการที่จะสรุปเป็นความเชื่อต่อไป
2. ความรู้สึก (Feeling Component) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก หรืออารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหลังจากรับรู้และเข้าใจสิ่งนั้นแล้ว กล่าวคือเมื่อบุคคลได้รู้และเข้าใจเรื่องใด จะสรุปเป็นความเห็นในรูปการประเมินผลว่าสิ่งนั้นเป็นที่พอใจหรือไม่ สำคัญหรือไม่ ดีหรือเลว ซึ่งเท่ากับเกิดอารมณ์ หรือความรู้สึกรู้สึกต่อสิ่งนั้น
3. ความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติ (Action Tendency Component) เป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่รวมตัวมาจากความรู้ และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด จนทำให้เกิดความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติ หรือตอบสนองต่อสิ่งนั้น ในทิศทางที่สนับสนุน คล้อยตาม หรือขัดแย้งตามความรู้และความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานนั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า องค์ประกอบของทัศนคติมี 3 ด้านด้วยกัน คือ

1. องค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Component) ได้แก่ ความคิด ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มนุษย์ใช้ในการคิด ความคิดนี้อาจจะอยู่ในรูปใดรูปหนึ่งแตกต่างกัน เช่น เมื่อคนหนึ่งพูดถึง หรือนึกถึง “กีฬา” อาจจะนึกถึงกีฬาบาสเกตบอล หรือกีฬาอื่น ๆ ซึ่งการที่จะอธิบายถึงกีฬา

บาสเกตบอลนั้น จะต้องมีความเข้าใจก่อนว่า “กีฬาสเกตบอล” มีความหมายต่อผู้พูดอย่างไร หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับกีฬาสเกตบอลเป็นอย่างไร

2. องค์ประกอบทางด้านท่าทีความรู้สึก (Affective Component) เป็นส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งจะเป็นตัวเรา “ความคิด” อีกต่อหนึ่ง ถ้าบุคคลมีภาวะความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดี ขณะที่คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เมื่อคิดถึงหรือนึกถึงกีฬาสเกตบอล แสดงว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกในด้านบวก ด้านลบ หรือความรู้สึกที่เป็นกลาง ต่อกีฬาสเกตบอลนั้น

3. องค์ประกอบทางการปฏิบัติ (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบที่มีแนวโน้มในทางปฏิบัติ คือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสม จะเกิดการปฏิบัติหรือมีปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เล่นกีฬาสเกตบอล ฝึกซ้อมกีฬาสเกตบอล เป็นต้น

3. การเกิดเจตคติ

จิราพร พัฒนมณี (2546) กล่าวว่า เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และการรับรู้จากแหล่งเจตคติต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย และส่วนสำคัญที่สามารถทำให้เกิดเจตคติมีดังนี้

1. ประสบการณ์โดยตรงของบุคคล (Personal Experience) เนื่องจากการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลมีการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตลอดเวลา ทำให้มีการประเมินสิ่งใหม่และสิ่งเก่า ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาขึ้นเป็นเจตคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ขึ้น เช่น จากประสบการณ์ตรงของผู้เรียนกับผู้ฝึกสอน อุปกรณ์กีฬา และสนามกีฬาต่าง ๆ ประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างเจตคติที่มีต่อพลศึกษาและกีฬา นอกจากนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ อันเกิดจากตัวบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการประเมินพลศึกษาและกีฬาโดยตรง ที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1.1 ความต้องการ (Needs) เนื่องจากความต้องการของบุคคลนั้นไม่คงที่ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย แต่จะเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามกาลเวลา จึงทำให้เจตคติของคนเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งกีฬาชนิดเดียวกันจะได้รับการประเมินต่างกัน ในแต่ละช่วงเวลา แสดงว่า เจตคติต่อกีฬานั้นไม่เหมือนกันเมื่ออายุหรือวัยเปลี่ยนไป

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept or Self Image) หมายถึง ผลรวมของความคิดและความรู้สึกทั้งหมดที่บุคคลมองตัวเองว่ามีลักษณะอย่างไร และคาดหวังจะให้เป็นอย่างใดในอนาคต ซึ่งจะส่งผลสะท้อนให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปตามนั้นด้วย ดังนั้นการเลือกรับรู้และเลือกที่จะสนใจต่อพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ จึงขึ้นอยู่กับแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรหรือมีที่ทำอย่างไรต่อพลศึกษาและกีฬานั้น

1.3 บุคลิกภาพ (Personality) เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งคู่กับแนวความคิดแห่งตนที่มีอิทธิพลต่อการประเมินผลศึกษาและกีฬา บุคคลที่มีบุคลิกภาพเฉพาะตัว เช่น ก้าวร้าว เชื้อยชา เก็บตัว หรือเปิดเผย สิ่งดังกล่าวเหล่านี้มีผลกระทบต่อการก่อตัวเป็นเจตคติของบุคคลนั้น

2. การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ (Group Associations) คนเราทุกคนย่อมได้รับอิทธิพลจากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ตนเองเข้าไปร่วมอยู่ด้วยเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเจตคติ กลุ่มมีความเชื่อหรือความคิดอย่างไร ก็จะจูงใจให้บุคคลมีเจตคติคล้ายคลึงตามไปด้วย กลุ่มดังกล่าวได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อนฝูง เพื่อนที่เรียนด้วยกัน รวมทั้งกลุ่มวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดกันมาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาการทางด้านเจตคติของบุคคลโดยตรง

3. ปัจจัยอิทธิพลอื่น ๆ (Influential Others) คือ เจตคติของบุคคลหรือเจตคติของผู้เรียน สามารถก่อตัวขึ้นหรืออาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้จากการที่ผู้เรียนได้เข้าไปติดต่อกับบุคคลที่มีอิทธิพลที่ตนเองยอมรับและศรัทธาอีกด้วย เช่น นักกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ ผู้ฝึกสอนที่ตนเองนับถือ เป็นต้น อย่างเช่นผู้นำทางการกีฬา (Sports Leadership) จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อเจตคติและพฤติกรรมการเล่นกีฬาของผู้เรียนพลศึกษาและกีฬา

ธีระพร อุวรรณโน (องอาจ เด็ดดวง. 2546 อ้างอิงจาก ธีระพร อุวรรณโน. 2529) กล่าวว่าเจตคติเกิดขึ้นจากอิทธิพลต่าง ๆ ดังนี้

1. อิทธิพลจากพ่อ แม่ เป็นแหล่งอิทธิพลที่มีอิทธิพลสูงสุด โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งจะพัฒนา ค่านิยม ความเชื่อและความรู้สึกนึกคิดขึ้นมาในกรอบของครอบครัวที่มีพ่อ แม่ เป็นผู้มีอำนาจให้คุณเมื่อทำความดีและมีอำนาจให้โทษเมื่อทำสิ่งที่พ่อ แม่ ไม่เห็นด้วย

2. อิทธิพลจากกลุ่มต่าง ๆ ในสถานศึกษา เช่น ครู และเพื่อน ก็มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติ

3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว นักจิตวิทยาวิเคราะห์เน้นเรื่องประสบการณ์ในวัยเด็กว่า มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งพัฒนาเจตคติของบุคคลด้วย โดยเฉพาะประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจบุคคลได้นาน

4. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เช่น การโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่พยายามเปลี่ยนทัศนคติของตนให้หันไปนิยมกีฬาต่าง ๆ

อาร์พอร์ท (Allport. 1976) ได้แสดงความคิดเห็นว่าเจตคติเกิดขึ้นได้ตามเงื่อนไข 4 ประการ คือ

1. กระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเพิ่มพูนและบูรณาการตามการตอบสนองแนวความคิดต่าง ๆ เช่น เจตคติจากครอบครัว โรงเรียน ครู การเรียนการสอน

2. ประสบการณ์ส่วนตัวขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคล ซึ่งมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป นอกจากนั้น ประสบการณ์ของแต่ละคนจะค่อย ๆ สะสมขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นแบบแผนของตัวเอง ดังนั้นเจตคติจึงเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล

3. การเลียนแบบการถ่ายทอดเจตคติ คือการเลียนแบบเจตคติของคนอื่นที่ตนชื่นชอบหรือพอใจ เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน และคนอื่น ๆ

4. อิทธิพลของกลุ่มสังคม คนส่วนใหญ่จะมีเจตคติด้อยตามกลุ่มสังคม หรือตามสภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ เช่น เจตคติต่อศาสนา เจตคติต่อสถาบันต่าง ๆ เป็นต้น

4. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ

การเปลี่ยนแปลงเจตคติของบุคคลนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ เพราะเจตคตินั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยกำเนิดหรือจากพันธุกรรม ซึ่งบางคนเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ยาก เพราะเจตคติเป็นสิ่งที่มีความคงทน แต่บางคนก็เกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้ การเลียนแบบ หรืออิทธิพลจากสิ่งอื่นๆ

แมคไกว (McGuire, 1968) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเจตคติประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. การใส่ใจ (Attention) เป็นความสนใจและใส่ใจในการรับฟัง ถ้าบุคคลไม่ให้ความสนใจที่จะฟังแล้วขบวนการต่อไปก็จะไม่เกิดขึ้น และจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงเจตคติ

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความเข้าใจในความหมายของสารนั้น ถ้าสารนั้นมีความง่ายเกินไป ผู้ฟังจะไม่ให้ความสนใจ และถ้าสารนั้นมีความยากเกินไป ก็จะทำให้ผู้ฟังไม่เข้าใจสารนั้น

3. การยอมรับ (Acceptance) เป็นผลมาจากข้อ 1 และ ข้อ 2 หากบุคคลตั้งใจฟังและเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งก็จะทำให้เกิดการยอมรับ

4. การเก็บ (Retention) เป็นความคงทนหรือการจำ อาจจะเก็บไว้ได้ระยะหนึ่ง เมื่อเวลาผ่านไปก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลง หรืออาจคงทนอยู่ได้นานโดยไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง

5. การกระทำ (Action) บุคคลเมื่อเปลี่ยนเจตคติก็น่าจะเปลี่ยนด้านการกระทำด้วย ซึ่งมีผลต่อส่วนรวมและสังคม ถ้าบุคคลเปลี่ยนความเชื่อแล้ว แต่ไม่ได้ลงมือกระทำก็จะมีผลกระทบต่อส่วนรวมหรือต่อบุคคลอื่น

อเนกกุล กริแสง (2526) ได้สรุปการเปลี่ยนเจตคติไว้ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขให้เกิดการเรียนรู้
2. การกระตุ้นจิตใจให้ยอมรับหรือปฏิเสธสถานการณ์นั้น
3. ความสอดคล้องทางความคิด
4. การให้ข้อมูลหรือข่าวสารที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้าง หรือการเปลี่ยนแปลงเจตคติ

5. ข่าวสาร เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความจำ ความคิดและเจตคติของบุคคล

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้สรุปว่า ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการเรียนรู้จากสังคม มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ที่มีผลต่อพฤติกรรมของคน ได้แก่ ความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรม การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น การใช้คำพูดที่จูงใจ และการเฝ้าทางอารมณ์

5. การวัดเจตคติ

การวัดเจตคตินั้นเป็นสิ่งที่วัดได้ยาก เนื่องจากเจตคติเกิดจากการรับรู้ ประสบการณ์ และความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจ เราไม่สามารถมองเห็นได้ เพราะฉะนั้นจำเป็นที่จะต้องมามีเครื่องมือที่สามารถวัดเจตคติที่เกิดขึ้นได้

ลัวน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543) กล่าวว่า เครื่องมือที่นิยมใช้ในการวัดเจตคติมีอยู่ 5 ชนิด คือ

1. การสัมภาษณ์ (Interview) การสัมภาษณ์ หมายถึง การพูดคุยกันอย่างมีจุดมุ่งหมาย ผู้สัมภาษณ์ที่ดีต้องฟังมากกว่าพูดและไม่หุนเหิน การสัมภาษณ์จะต้องยึดตามวัตถุประสงค์ที่จะวัดและทำการบันทึกไว้อย่างถูกต้อง การวัดเจตคติโดยการสัมภาษณ์จะต้องสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ให้ดี คำถามแต่ละข้อจะต้องกระตุ้นให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบความรู้สึกที่มีต่อเป้าเจตคติที่ผู้สัมภาษณ์ต้องการ คำถามควรถามให้ครอบคลุมทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อจะได้ใช้ประเมินเปรียบเทียบความรู้สึกที่แท้จริง จำนวนข้อคำถามขึ้นอยู่กับระดับผู้ถูกสัมภาษณ์และเวลาที่จะสัมภาษณ์ ถ้าให้มีความเป็นปรนัยควรทำเป็นคำตอบให้ตอบเลย และเป็นคำตอบสั้นๆ ตามความเหมาะสม เมื่อสัมภาษณ์เสร็จแล้ว รวบรวมผลวิเคราะห์ออกมาว่าส่วนใหญ่เขารู้สึกต่อเป้าเจตคติทางบวกหรือทางลบ มีความเข้มข้นมากน้อยเพียงใด สรุปผลออกมาในรูปเชิงพรรณนาว่าคนนั้นมีเจตคติอย่างไร

2. การสังเกต (Observation) คือ การเฝ้ามองดูสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีจุดมุ่งหมาย การเฝ้าดูโดยการบันทึกในสมองจะทำให้ลืมได้ง่าย ข้อรายการ (Checklist) ที่จะใช้ในการสังเกตจึงควรเตรียมไว้ให้พร้อม การเขียนข้อรายการของพฤติกรรมต้องเตรียมไว้ก่อนการสังเกตแต่ละครั้งแต่ละเวลา ถ้าพฤติกรรมนั้นปรากฏก็จะได้บันทึกไว้ทันที

3. การรายงานตนเอง (Self-Report) เครื่องมือนี้ต้องการให้ผู้ถูกสอบถามแสดงความรู้สึกของตนเองตามสิ่งเร้าที่เขาได้สัมผัส สิ่งเร้าเหล่านั้นอาจเป็นข้อความ ข้อคำถาม หรือเป็นภาพเพื่อให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึกออกมาอย่างตรงไปตรงมา แบบทดสอบหรือมาตรวัดที่ถือว่าเป็นแบบมาตรฐาน (Standard form) ซึ่งมีผู้สร้างแบบสอบถามไว้หลายคนได้แก่ เทอร์สโตน (Thurstone) กัตแมน (Guttman) ลิเกิต (Likert) และออสกู๊ด (Osgood)

มาตรวัดเจตคติที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายมีอยู่ 4 แบบ คือ

มาตรวัดเจตคติตามวิธีของเทอร์สโตน (Thurstone's Method) โดยกำหนดลักษณะความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะมีตั้งแต่เห็นด้วยน้อยที่สุดถึงเห็นด้วยมากที่สุด โดยแบ่งระดับความรู้สึกออกเป็น 11 ช่วง เท่า ๆ กัน และกำหนดค่าน้ำหนักในแต่ละช่วงอายุอย่างชัดเจน หลักสำคัญของการสร้างแบบวัดเจตคติแบบนี้คือ ก่อนที่จะกำหนดว่าข้อความใดควรมีระดับคะแนนมากน้อยเพียงใด ต้องอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งที่น่าเชื่อถือได้เป็นเกณฑ์ (ธีรวิมล เอกะกุล. 2549)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ข้อความ
ต่อต้านที่สุด

ข้อความ
เป็นกลาง

ข้อความ
สนับสนุนที่สุด

ภาพประกอบ 1 สเกลตามแบบวัดเจตคติของเทอร์สโตน

มาตรวัดเจตคติตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert's Scale) อาศัยแนวคิดในแง่เทคนิคของการทดสอบและการวัดทางด้านสถิติปัญหา โดยถือว่าเจตคติมีลักษณะการกระจายเป็นแบบโค้งปกติ (Normal Curve) ลิเคอร์ทจะกำหนดการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ความเบี่ยงเบนมาตรฐานให้คะแนนช่วงความรู้สึกเท่า ๆ กัน เป็น 5 ช่วงแบบต่อเนื่อง เรียกว่าวิธี อารบิตารี เวทติ้ง (Arbitrary Weighting) ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่แน่ใจหรือเฉย ๆ, ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนนเป็น 5, 4, 3, 2, 1 สำหรับข้อความทางบวก ส่วนข้อความทางลบในระดับความคิดเห็นเดียวกัน ให้คะแนนเป็น 1, 2, 3, 4, 5 ซึ่งได้ผลไม่แตกต่างกัน และพบว่ามีค่าสหสัมพันธ์สูงถึง 0.99 กับค่าคะแนนที่กำหนดเป็นจำนวนเต็ม ดังนั้น มาตรวัดเจตคติของลิเคอร์ท จึงประกอบด้วยข้อความต่อเนื่องจากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Disagree) ไม่เห็นด้วย (Disagree) ไม่แน่ใจ (Uncertain) เห็นด้วย (Agree) และเห็นด้วยอย่างยิ่ง (Strongly Agree) (ธีรวิมล เอกะกุล. 2549)



ภาพประกอบ 2 สเกลตามแบบวัดเจตคติของลิเคอร์ท

มาตราวัดเจตคติตามวิธีของกัทท์แมน (Guttman) เป็นวิธีการประเมินชุดของข้อความวัดเจตคติที่สร้างขึ้นด้วยการพยายามที่จะหาชุดของข้อความวัดเจตคติที่มีลักษณะเป็นมาตราวัดได้ (Scalable) โดยใช้หลักของรูปแบบแนวคำถามที่มีลักษณะต่อเนื่องกัน แล้วนำแนวคำถามหรือข้อความตามระดับของเจตคติ โดยเริ่มจากข้อความที่ถามอย่างกว้าง ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ แคบลงไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องกันไป ถ้าบุคคลใดมีเจตคติที่เห็นด้วยมากกว่าคนอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว บุคคลนั้นจะต้องตอบคำถามในเชิงเห็นด้วยมากกว่าคนอื่น ๆ ในแต่ละข้อความที่เรียงลำดับนั้น และถ้าแบบคำถามชุดใดที่มีลักษณะหรือคุณสมบัติดังกล่าว จะเรียกว่า สเกลมิติร่วม (Dimensional Scale) เช่น ถ้าบุคคลใดเห็นด้วยหรือยอมรับข้อความหรือข้อความที่ 2 แล้วแสดงว่าต้องผ่านการยอมรับข้อความหรือข้อความที่ 1 มาแล้ว และถ้ายอมรับข้อความหรือข้อความข้อที่ 3 แสดงว่าต้องผ่านการยอมรับในข้อความหรือข้อความข้อที่ 1 และ 2 มาแล้ว ในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน (ธีรวิมล เอกะกุล. 2549)

ผู้ตอบข้อความ	1	2	3	4	5	6	7	8	รวมคะแนน
1	x	x	x	x	x	-	x	-	6
2	x	-	-	-	x	-	x	x	4
3	x	x	-	-	x	-	x	x	5
4	-	-	-	-	x	-	x	-	2
5	x	-	-	-	x	-	x	-	3
6	x	-	-	-	x	-	x	x	4
7	x	x	-	x	x	x	x	x	7
8	x	-	-	x	x	-	x	-	4
9	x	x	x	-	x	-	x	x	7
10	x	x	x	-	x	-	x	x	6

ภาพประกอบ 3 แสดงคะแนนของผู้ตอบแบบวัดเจตคติตามวิธีของกัทท์แมน

มาตราวัดเจตคติตามวิธีของออสกู๊ด (Osgood's Scale) มาตราวัดเจตคติโดยใช้ความหมายทางภาษา (Semantic Differential Scales) หรือ วิธีการแห่งความแตกต่างของความหมาย (Semantic Differential Method) โดยอาศัยคำคุณศัพท์ที่ใช้อธิบายคุณลักษณะของสิ่งเร้าในลักษณะเป็นคำตรงกันข้ามอย่างมีเหตุผล (Logical Opposite) โดยทั่วไปสเกลแบบ Semantic

Differential จะประกอบด้วยข้อให้เลือก 7 ข้อ โดยจะให้กลุ่มบุคคลที่จะศึกษาประเมินค่า (Rate) เกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นสถานที่ บุคคล เหตุการณ์ ฯลฯ การประเมินค่านั้น ใช้คำคุณศัพท์ ซึ่งตรงกันข้ามกันและมีลำดับของความมากน้อย (Degree) จากด้านหนึ่งไปสู่อีกด้านหนึ่งรวมทั้ง 7 อันดับ คำคุณศัพท์ที่ใช้ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (ธีรฤติ เอกะกุล. 2549)

1. องค์ประกอบด้านประเมินค่า (Evaluation Factor) เป็นคำคุณศัพท์ที่ใช้ในการประเมินผลด้านคุณค่า เช่น ดี-เลว, ชม-หวน, ชอบ-ไม่ชอบ, น่าเกลียด-สวยงาม, เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านศักยภาพ (Potential Factor) เป็นคำคุณศัพท์ที่แสดงออกถึงกำลังอำนาจ หรือกำลังงาน เช่น หนัก-เบา, แข็งแรง-อ่อนแอ, ใหญ่-เล็ก, ลึก-ตื้น, บอบบาง-ทนทาน, อุดม-ไม่อุดม เป็นต้น
3. องค์ประกอบด้านกิจกรรม (Activity Factor) เป็นคำคุณศัพท์แสดงการเคลื่อนไหว กิจกรรมหรือกิริยาอาการต่าง ๆ เช่น ช้า-เร็ว, ร่าเริง-หงอยเหงา, เฉื่อยชา-กระตือรือร้น, ใ้ง-ฉลาด, ขยัน-ขี้เกียจ เป็นต้น

ชอบ	7	6	5	4	3	2	1	ไม่ชอบ
บอบบาง	1	2	3	4	5	6	7	ทนทาน
ใ้ง	1	2	3	4	5	6	7	ฉลาด

ภาพประกอบ 4 สเกลตามแบบวัดเจตคติของออสกูต

4. เทคนิคการจินตนาการ (Projective Techniques) วิธีนี้อาศัยสถานการณ์หลายอย่างไปเร้าผู้ที่ถูกวัดเจตคติ ซึ่งสถานการณ์ที่กำหนดให้จะไม่มีความโครงสร้างที่แน่นอน ทำให้ผู้ที่ถูกวัดต้องจินตนาการออกมาตามแต่ประสบการณ์เดิมของตน แต่ละคนจะแสดงออกมาไม่เหมือนกัน เช่น การให้เติมประโยคให้สมบูรณ์ ภาพนามธรรม เติมเรื่องราวสั้นๆ เล่นิทานจากภาพ ฯลฯ การแปลความหมายอาศัยผลจากการตอบสิ่งที่กล่าวมาแล้ว ก็จะสามารถรู้ได้ว่าผู้นั้นมีเจตคติอย่างไรต่อเป้าเจตคตินั้น

5. การวัดทางสรีระภาพ (Physiological Measurement) การวัดวิธีนี้อาศัยเครื่องมือไฟฟ้า หรือเครื่องมืออื่นๆ ในการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย เช่นการใช้เครื่องกัลป์วานอมิเตอร์ เพื่อวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าในผิวหนัง เมื่อคนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ส่วนผสมของสารเคมีต่างๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพปกติ เรียกว่ามีกระแสไฟฟ้าไหล สามารถเปลี่ยนแปลงขนาดได้ เครื่องมือจะสามารถเปรียบเทียบกับขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาพปกติได้

6. ประโยชน์ของเจตคติ

ภิรมย์ เจริญผล (การุณ ฐนกรวงศ์. 2552 อ้างอิงจาก ภิรมย์ เจริญผล. 2538) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการวัดทัศนคติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. วัดเพื่อกำหนดพฤติกรรม เจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ย่อมเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีทัศนคติต่อสิ่งนั้นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี มากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งทัศนคติของบุคคลนี้จะเป็นเครื่องทำนายว่าบุคคลนั้นจะมีการกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทำนองใด

2. วัดเพื่อหาทางป้องกัน การที่บุคคลจะมีทัศนคติต่อสิ่งใดนั้นเป็นสิทธิของแต่ละบุคคล แต่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข บุคคลในสังคมนั้นควรจะมีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกัน และไม่เกิดความแตกแยกขึ้นในสังคม

3. วัดเพื่อหาทางแก้ไข การวัดทัศนคติจะทำให้ทราบว่า บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งไปในทิศทางใด ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดังนั้น การรู้ถึงทัศนคติของบุคคลหนึ่งจะช่วยให้เราสามารถวางแผนและดำเนินการแก้ไขลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคลนั้นได้

4. วัดเพื่อให้เข้าใจสาเหตุและผล ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เปรียบเสมือนเป็นสาเหตุภายในที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปได้ต่าง ๆ กัน ซึ่งอาจได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมหรือสาเหตุภายนอกด้วยส่วนหนึ่ง

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2549) กล่าวถึงประโยชน์ของเจตคติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยการจัดรูปหรือจัดระบบสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

2. ช่วยให้มีการเข้าใจตนเอง (Self - Esteem) โดยช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีหรือปกปิดความจริงบางอย่าง ซึ่งนำความไม่พอใจมาสู่ตัวเขา

3. ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ซึ่งมีการปฏิกริยาโต้ตอบ หรือการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไปในนั้น ส่วนมากจะทำให้เกิดความพอใจมาก หรือเป็นบำเหน็จรางวัลจากสิ่งแวดล้อม

4. ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าเจตคติที่นำความพอใจมาให้บุคคลนั้น
5. เตรียมบุคคลเพื่อให้พร้อมต่อการปฏิบัติการ
6. ช่วยให้บุคคลได้คาดคะเนล่วงหน้าว่าอะไรจะเกิดอะไรขึ้น
7. ทำให้บุคคลได้รับความสำเร็จตามหลักที่วางเอาไว้

เอกสารเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

1. คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ (2552) สรุปไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่อย่างปกติสุข จะเห็นได้จากการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาแต่โบราณกาล มนุษย์คุ้นเคยกับการออกกำลังกายเป็นอย่างดี เพราะในสมัยนั้นมนุษย์ต้องปรับปรุงตนให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยอาศัยการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จากการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกายของมนุษย์พบว่า มนุษย์มีการพัฒนาด้านร่างกายตั้งแต่เกิด การเคลื่อนไหวจึงเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ช่วยพัฒนาร่างกาย ถ้าปราศจากการเคลื่อนไหว ร่างกายก็ไม่สามารถเจริญเติบโตขึ้นได้ แต่ปัจจุบันนี้วิทยาการต่างๆ ได้เจริญรุดหน้าไปมาก มนุษย์สามารถคิดค้นประดิษฐ์สิ่งอำนวยความสะดวก จึงเป็นผลให้คนไม่ได้ออกกำลังกาย ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรม จนเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ในกรณีที่เด็กอาจส่งผลให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตและสมบูรณ์เท่าที่ควร

2. ประวัติและความเป็นมาของการเต้นแอโรบิก

ณัฐ อินทรปาณ (2542) กล่าวถึงคำว่า “แอโร” (Aero) เป็นคำที่ใช้เติมหน้าคำ แปลว่า อากาศ เมื่อคำดังกล่าวอยู่หน้าคำใด มีผลให้คำๆ นั้นมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับอากาศ ส่วนคำว่า “แอโรบิกส์” (Aerobics) หมายถึงสิ่งมีชีวิตที่ต้องอาศัยอากาศในการดำรงชีวิต และเป็นคำที่รู้จักกันมาสมัยที่หลุย ปาสเตอร์ นักวิทยาศาสตร์ ได้ทำการทดลองเชื้อส่าในการหมักเหล้า และจากการทดลองพบว่าเชื้อส่าสามารถมีชีวิตเจริญเติบโตได้โดยไม่ต้องอาศัยอากาศในการดำรงชีวิต และเรียกเชื้อส่าดังกล่าวว่า “แอนแอโรบิกส์” (Anaerobics) จากนั้นต่อมาได้มีผู้ค้นพบว่ามีเชื้อจุลินทรีย์หลายชนิดที่อาศัยอากาศในการดำรงชีวิต

สุพัทธรา ชัมเจริญ (2546) กล่าวว่า ในปี ค.ศ. 1965 นายแพทย์ เคนเน็ธ คูเปอร์ ชาวอเมริกัน ได้ให้ความหมายของแอโรบิกส์เอ็กเซอร์ไซส์ (Aerobic Exercise) ว่า “เป็นการส่งเสริมการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและใช้ออกซิเจนนั้น” ต่อมาปี ค.ศ. 1968 ได้คิดค้นวิธีการออกกำลังกายโดยเขียนเป็นหนังสือเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยอากาศ (Aerobics Exercise) ทำให้บุคคลทั่วไปสนใจและนำไปฝึกปฏิบัติอย่างแพร่หลาย

ณัฐ อินทรปาณ (2542) อธิบายเพิ่มเติมว่า หลังจากนั้น 1 ปีเศษ (ค.ศ. 1969) ได้มีการประยุกต์การเต้นแจ๊ส (Jazz) มาผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเอ็กเซอร์ไซส์ เรียกว่า “แจ๊สเซอร์” โดยครูฝึกเต้นรำจ๊วแจ๊ส ชื่อ จูดี เชฟพาร์ด มิสเซดต์ ทำให้เป็นที่ชื่นชอบของผู้คนชาวอเมริกันอย่างแพร่หลาย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545) กล่าวว่า ในปี ค.ศ. 1979 แจกกี โซร์เรนเซน (Jacky Sorensen) ได้ผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับการเต้นรำประกอบดนตรี แล้วเรียกว่า แอโรบิกแดนซ์ (Aerobics Dance) ซึ่งทำให้คนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น และทำให้คนได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานแม้จะต้องทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงทำให้แพร่หลายไปสู่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว

สุพัทธรา ชัมเจริญ (2546) กล่าวว่า ในปี ค.ศ. 1984 มีการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 23 ที่รัฐลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกาในพิธีเปิดการแข่งขันได้ทำการเต้นแอโรบิกแดนซ์มาแสดงในพิธีเปิด ทำให้เป็นที่รู้จักและแพร่หลายไปทั่วโลก

3. การเต้นแอโรบิกในประเทศไทย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545) ได้กล่าวว่า เมื่อปี พ.ศ. 2518 ประชาชนชาวไทยมีการตื่นตัวในการออกกำลังกายมากขึ้น เพราะชาวไทยมีความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าสามารถลดโรคภัยไข้เจ็บได้ และในระหว่างปี พ.ศ. 2518 ได้มีกลุ่มนักธุรกิจได้เปิดสถานบริหารร่างกาย ซึ่งบริหารโดยชาวอเมริกัน และเป็นนักธุรกิจซึ่งมาทำงานในกรุงเทพมหานคร

การสอนการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่ในช่วงนั้น เป็นวิธีการใช้บริหารร่างกาย โดยเน้นรูปร่างและสัดส่วนของร่างกาย จากนั้นสถานบริหารร่างกายได้วิทยากรชื่อ สุกัญญา มุสิกวัน เล็งเห็นกิจกรรมที่จัดให้กับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมบริหารร่างกายนั้น ไม่เพียงพอกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ต่อมาในปี พ.ศ. 2519 สุกัญญา มุสิกวัน จึงได้จัดกิจกรรมชื่อสลิมนาสติก (Slimnastics) ซึ่งมาจากคำว่า Slim + Gymnastics ซึ่งเป็นกิจกรรมบริหารกายประกอบเพลง เป็นเครื่องมือการออกกำลังกายสำหรับสมาชิกที่ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น เน้นทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบกับจังหวะของดนตรี

ในปี พ.ศ. 2522 สุกัญญา มุสิกวัน ซึ่งตอนหลังได้เปลี่ยนนามสกุลเป็น พานิชเจริญนาม ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่น เป็นเวลา 3 ปี 6 เดือน และได้เดินทางกลับประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2526 ได้เล็งเห็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบ Slimnastics ควรจะเป็นในรูปของแอโรบิกเหมือนกับสากลนิยม จึงได้เริ่มสอนและได้รับการยอมรับจากผู้สนใจและลูกศิษย์ให้นำไปเผยแพร่ทั่วประเทศไทย

ต่อมาปี พ.ศ. 2526 จนถึงปัจจุบัน แอโรบิกแดนซ์เป็นกิจกรรมที่นิยมแพร่หลายและมีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา และทางด้านเอกชนก็ได้เปิดบริการให้ประชาชนทั่วไปเข้าฝึกร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพ สมรรถภาพและรูปร่างที่ดี

4. ความหมายของการเต้นแอโรบิก

นิธินา เขี่ยมกัก (2555) อธิบายว่า การเต้นแอโรบิกเป็นการผสมผสานระหว่างท่ากายบริหาร การเต้นรำ และทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยเต้นไปตามจังหวะเสียงดนตรีอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชาณิดา มหาพรหม. (2554) ได้สรุปเกี่ยวกับแอโรบิกว่า เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีระยะเวลาติดต่อกันนาน 15-30 นาที และได้นำเอาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มาผสมผสานกับทักษะการเต้นรำและกายบริหาร ประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้สุขภาพแข็งแรงและเกิดประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อ

กุลชาดา ศรีใส. (2553) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับแอโรบิกว่า เป็นการออกกำลังกายที่รวบรวมท่ากายบริหารและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยมีเสียงเพลงหรือเสียงดนตรีประกอบ ด้วยระยะเวลาที่นานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือ 15 - 60 นาที

พัชรี อัจฉริยตระกูล. (2552) ได้สรุปว่า การเต้นแอโรบิกเป็นการเต้นที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลานานอย่างน้อย 15 นาที ต้องเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้ถูกต้องตามหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาตามเสียงเพลง เพื่อให้หัวใจและปอดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) กายบริหาร (Calisthenics) และทักษะของการเต้นรำ (Dance Step) เพื่อกระตุ้นให้อัตราการเต้นของชีพจรอยู่ในระหว่าง 60-80% ของชีพจรสูงสุดของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะประกอบกิจกรรมหนักเบาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายและอายุของผู้เต้น

ศศิธร คงชนะ (2552) สรุปความหมายของแอโรบิกว่า เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาที ต้องเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ถูกต้องตามหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ประกอบเสียงเพลงหรือเสียงดนตรี เพื่อให้หัวใจ

และปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) ทักษะการเต้นรำ (Dance Step) และทักษะการบริหารกาย (Calisthenics) เพื่อกระตุ้นให้มีอัตราการเต้นเป็นไปตามชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate)

มงคล แว่นไธสง; และ คนอื่นๆ (2546) กล่าวว่า แอโรบิก หมายถึง วิธีการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่น่าเอาทำบริหารร่างกายแบบต่าง ๆ มาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำเพื่อกระตุ้นหัวใจและปอดให้ทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายที่สนุกสนานรื่นเริง ทำให้ลืมความเหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายได้ และยังสร้างความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอดให้มีสมรรถภาพที่ดีขึ้น

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545) กล่าวว่า แอโรบิก คือ การผสมผสานระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) ทักษะการเต้นรำ (Dance Step) และกายบริหาร (Calisthenics) แล้วนำมาปรับความหนักเบาให้เหมาะสมกับสถานะของผู้ฝึก นอกจากนั้น แอโรบิก ดานซ์ยังเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ผสมผสานกับการเต้นรำ เช่น ซ่า ซ่า ซ่า, แมมโบ้, ทวิส, บิดตัว เป็นต้น

ณัฐ อินทรปาน (2542) ให้ความหมายของแอโรบิกว่า เป็นการนำทักษะการบริหารกายแบบต่าง ๆ ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และทักษะการเต้นรำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนตามจังหวะเสียงดนตรี เพื่อให้เป็นกิจกรรมในการออกกำลังกาย นอกจากนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ จะมุ่งเน้นการฝึกกระบวนหายใจโดยเฉพาะความสามารถในการใช้ออกซิเจนของร่างกาย

จรรยาพร ธรณินทร์; และ วิจิต คณิงสุเกษม (2530) อธิบายว่า แอโรบิก คือ การฝึกโดยการผสมผสานระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้น บัลเลต์ การวิ่งเหยาะ การกระโดดและลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะออกแบบให้ฝึกเป็นท่า หรือชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่องกัน

จากความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไว้ สรุปได้ว่า แอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ต้องเคลื่อนไหวด้วยทุกระยะของร่างกาย ประกอบเสียงเพลงหรือเสียงดนตรีอย่างต่อเนื่อง ด้วยระยะเวลายาวนาน 15-60 นาที โดยอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น กายบริหาร และทักษะการเต้นรำผสมผสานตามจังหวะเสียงดนตรี

5. หลักสำคัญในการเต้นแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545) กล่าวว่า การเต้นแอโรบิก ควรยึดหลักเอฟ เอฟ ไอ ที (F F I T T) ดังนี้

1. Fun (F = ความสนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ) หลักสำคัญในการเต้นแอโรบิก ต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ มีความหลากหลาย เหมาะกับความ ต้องการ เพศ วัย และระดับสมรรถภาพ ที่สำคัญที่สุด คือ การสร้างให้ผู้ออกกำลังกายมาออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สิ่งนั้นก็คือนความสนุกสนาน

2. Frequency (F = ความบ่อย) การเต้นแอโรบิกให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรเต้นอย่างน้อย 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ และอย่างมาก 6 วันต่อ 1 สัปดาห์ โดยให้มีวันพัก 1 วันต่อสัปดาห์

3. Intensity (I = ความหนัก) ความหนักหรือความเหนื่อย จะใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ โดยใช้สูตรของ คาร์วอนเนน (Karvonen Formula) ในการคำนวณหาอัตราชีพจร เป้าหมายหรือความหนักเป้าหมาย (Target Heart Rate : THR) โดยสูตรนี้กำหนดความหนักที่แนะนำ อยู่ระหว่าง 60-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. Time (T = ระยะเวลา) ระยะเวลาการออกกำลังกายนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคล เวลาที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายตั้งแต่ 10-60 นาที บุคคลที่ต้องการให้หัวใจแข็งแรงใช้เวลา ประมาณ 10-20 นาที โดยใช้ระดับความหนักของงานอยู่ที่ 70-85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ส่วนบุคคลที่ต้องการลดไขมันได้ผิวหนังหรือในเส้นเลือด มักจะใช้เวลาตั้งแต่ 30-45 นาที โดยใช้ความหนักของงานตั้งแต่ 60-65% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

5. Type (T = ชนิด) การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งส่งผลดีต่อความ อุดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดเช่นเดียวกับการเดิน การวิ่ง ปั่นจักรยาน ฯลฯ

6. ขั้นตอนของการเต้นแอโรบิก

ณัฐ อินทรปาณ (2542) กล่าวว่า การฝึกที่ดีนั้นผู้ฝึกจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการและ ขั้นตอนของการฝึกแอโรบิก ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระยะอุ่นเครื่องหรืออบอุ่นร่างกาย (Warm-Up)

เป็นการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบหายใจและระบบประสาท ตลอดจนอวัยวะต่างๆ ให้พร้อมที่จะรับงานหนัก โดยผู้ฝึกควรมีการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ไปสู่การบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และจะต้องเริ่มฝึกปฏิบัติอย่างช้าๆ เบาๆ ไปสู่การฝึกปฏิบัติที่เร็วและหนัก เพิ่มมากขึ้น ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ระยะแอโรบิกหรือระยะการฝึกปฏิบัติ (Aerobics Exercise)

เป็นการฝึกตามท่าทางการเดินอย่างต่อเนื่อง และส่วนมากใช้จังหวะดนตรีที่หนัก ร้อนแรง เพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวมากกว่าระยะอบอุ่นร่างกาย เมื่ออบอุ่นร่างกายเรียบร้อยแล้ว ระบบต่าง ๆ ของร่างกายพร้อมที่จะทำงาน และเริ่มใช้งานไปได้ระยะหนึ่ง เมื่อเกิดความสนุกสนานแล้วจึงเพิ่มความแรงและความหนักเข้าไปอีกและคงไว้ที่ระดับหนึ่ง ในขั้นนี้ควรใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ระยะเบาเครื่องหรือระยะคลายอุ่น (Cool-Down)

เมื่อฝึกในระยะเวลาแอโรบิกผ่านพ้นมาแล้ว ร่างกายและระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้ผ่านการทำงานหนักมาแล้ว ดังนั้นควรจะค่อยๆ ทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะตลอดจนระบบต่างๆ ในร่างกายได้ผ่อนคลาย และปรับตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติ เพื่อให้ร่างกายดำเนินกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป เป็นการฝึกท่าทางการเดินที่ต้องลดความเร็วลงเรื่อยๆ และมุ่งเน้นท่าการบริหารเพื่อยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเพิ่มความอ่อนตัว การยืดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อผู้ฝึกเดินแอโรบิกฝึกการเดินจนครบขั้นตอน และจะต้องประกอบกิจกรรมอื่นต่อไป ควรใช้เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อประมาณ 10 นาที

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545) กล่าวว่า ขั้นตอนที่สำคัญของแอโรบิกแดนซ์ แบ่งเป็น 3 หรือ 5 ขั้นตอน ดังนี้ (ดูตาราง 1 ประกอบ)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) ใช้เวลา 5-7 นาที เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการเตรียมการเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ เตรียมความพร้อมของข้อต่อ กล้ามเนื้อของร่างกายให้มีความยืดหยุ่นพร้อมทำงาน นอกจากนั้นยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีควรมีจังหวะประมาณ 135–140 BPM (Beat Per Minute)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5–7 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงตามธรรมชาติของข้อต่อนั้น เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีควรมีจังหวะประมาณ 135–140 BPM (Beat Per Minute)

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 – 40 นาที เพื่อที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด รวมทั้งการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง และยังเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล เน้นให้บรรลุอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีควรมีจังหวะประมาณ 140 – 160 BPM (Beat Per Minute)

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) ใช้เวลา 5 – 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบฉีดของโลหิต เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุด ค่อยๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ คนตรีควรมีจังหวะประมาณ 135 – 140 BPM (Beat Per Minute)

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) ใช้เวลา 7–10 นาที เป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อการผ่อนคลาย และเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้กลับคืนสู่สภาพปกติ คนตรีควรมีจังหวะประมาณ 120–135 BPM (Beat Per Minute) ในช่วงสุดท้ายของการเต้นแอโรบิก ร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลาย ชีพจรควรอยู่ในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเต้นแอโรบิก หรือสรุปได้ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)		
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	—————>	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)	—————>	2. ช่วงงานหรือช่วงแอโรบิก (Work Out)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down)		
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work)	—————>	3. ช่วงลดงาน (Cool Down)

7. การจัดระดับชั้นเรียนในการฝึกเต้นแอโรบิก

พันทิพา สินรัชตานนท์ (2541) กล่าวว่า ระดับชั้นเรียนในการฝึกแอโรบิก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับผู้เริ่มฝึก (Beginners) ระดับชั้นเรียนนี้จัดให้สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเต้นแอโรบิกมาก่อน หรือผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ร่างกายจะไม่ค่อยแข็งแรง เน้นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน วิธีการวางท่าทางร่างกายทุกส่วน การบังคับการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วนท่าที่ใช้ต้องง่าย มีประสิทธิภาพและปลอดภัย ผู้เรียนควรมีโอกาสได้เรียนรู้ประโยชน์ของท่าบริหารต่าง ๆ และอันตรายจากท่าที่ไม่ถูกต้อง ฝึกประสาทสัมผัสให้รู้จักการใช้กำลังให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มความ

หนักในการฝึก จังหวะเพลงจะช้าและมีความชัดเจน ผู้เรียนได้มีการฝึกนับจังหวะและการเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะ

2. ระดับกลาง (Intermediate Level) ระดับชั้นเรียนนี้ผู้เรียนจะต้องผ่านระดับผู้เริ่มฝึกมาแล้ว มีการฝึกสมาธิอย่างน้อย 6 เดือน หรือผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงพอสมควรสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว มีความคุ้นเคยท่าพื้นฐานต่าง ๆ สามารถทำได้เร็วขึ้นและเปลี่ยนท่าได้ราบรื่น สามารถใช้ท่าที่ยากขึ้นและซับซ้อนมากขึ้นได้ ออกกำลังกายด้วยความหนักและนานขึ้นด้วยจังหวะที่เร็ว เป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ

3. ระดับสูง (Advanced Level) ระดับชั้นเรียนนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีความชำนาญในการเต้นแอโรบิก และมีประสบการณ์การเต้นมานาน ผู้เต้นมีความสมบูรณ์และความแข็งแรงของร่างกายเต็มที่ การเต้นแอโรบิกนี้สามารถปฏิบัติเองได้ทุกสถานการณ์ การเต้นในระดับนี้มีความยาก และซับซ้อนมาก เป็นชั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพสูงสุด และความสามารถในการเต้นแอโรบิก

8. ข้อควรคำนึงในการฝึกเต้นแอโรบิก

จรรยา ธรณินทร์; และ วิจิต คณิงสุขเกษม (2530) กล่าวว่าสิ่งที่ควรคำนึงถึงของกิจกรรมแอโรบิกมีดังนี้

1. ผู้สอนแอโรบิกควรมีความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคและสรีรวิทยาในการออกกำลังกาย และควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เป็นอันตราย เช่น การเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป, การเคลื่อนไหวที่ทำให้เข่ายึดมากเกินไป (เกิน 90 องศา) เป็นต้น
2. ผู้สอนควรมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3. ชั้นเรียนควรมีขนาดเล็กพอที่ผู้สอนจะดูแลได้อย่างทั่วถึง
4. ควรทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิกก่อน หรือใช้แบบสอบถามผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมก่อนที่จะเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับเป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจ ควรมีการหาเป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจทุก ๆ ครั้งที่มีการออกกำลังกาย
6. ผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน
7. ผู้สอนควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

8. ผู้สอนควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกกำลังกายติดต่อกันไปเรื่อย ๆ จนถึงเป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจ

9. หลังการออกกำลังกายควรมีการบริหารร่างกายอย่างช้า ๆ ก่อนเลิกประกอบกิจกรรม

10. กิจกรรมควรจัดให้บ่อยครั้ง และแต่ละครั้งนานพอที่จะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิก เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายครั้งหนึ่ง ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 40 นาที และไม่ควรเกิน 60 นาที

สุมาลี เพชรศิริ (2542) กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ถ้าจัดร่างกายขณะเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดการบาดเจ็บและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ครูผู้สอนและผู้นำเดินแอโรบิกจะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในการจัดร่างกายในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ดังนี้

1. ทำเริ่มต้นควรเริ่มด้วยการงอเข่าเล็กน้อย เก็บท้อง เพื่อลดแรงกระแทกที่กระดูกสันหลัง

2. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวท่าที่ผิดจากโครงสร้างทางร่างกาย เพราะจะทำให้เกิดอันตราย เช่น ไม่ควรแตะหรือแอ่นหลังขณะที่มีการเคลื่อนไหวที่เร็ว ๆ ไม่หมุนเอวโดยรอบ ไม่ควรหมุนคอโดยรอบ หรือเงยไปด้านหลัง ไม่ควรย่อเข่าต่ำกว่าระดับเข่าขึ้นพื้น ไม่ควรก้มแตะพื้นหรือปลายเท้าอย่างรวดเร็วในขณะที่กำลังเข้าเหยียดตรง การควบคุมการเคลื่อนไหวต้องเกิดจากการควบคุมกล้ามเนื้อ ไม่ใช่การเหวี่ยงหรือกระชากข้อต่อต่าง ๆ ที่เกิดจากแรงเหวี่ยง เพราะจะทำให้เกิดอันตรายที่ข้อต่อต่าง ๆ ได้

3. ห้ามใช้การกระแทกหรือการยืดเหยียดแบบเร็ว ๆ การย่อเพื่อเหยียดกล้ามเนื้อต้องไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือไม่ผิดโครงสร้างธรรมชาติของข้อต่ออื่น ๆ

4. ไม่ถือข้อต่อต่าง ๆ เช่น ศอก เข่า ขณะเคลื่อนไหว

5. การเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกสูง ควรมีช่วงที่ให้เส้นเอ็นกล้ามเนื้อคลายตัวบ้าง เพื่อให้เกิดความสมดุลในการพัฒนากล้ามเนื้อฝ่าเท้าและหลังเท้า

6. ลดอัตราการเสี่ยงจากการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ด้วยการจัดร่างกายให้ถูกต้อง เช่น

6.1 การทำลุก-นั่ง เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ควรชันเข่า ไม่ใช่มีอกกดท้ายทอยเพื่อดันตัวขึ้น เพราะจะเกิดแรงกดที่ข้อต่อที่คอ จะได้รับอันตรายในระยะยาวได้

6.2 การยกขาไปด้านหลัง ควรมีการลดแรงกระแทกโดยการลดลำตัวส่วนบนให้

ต่ำลง

6.3 ควรระวังเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่มีผลกับหลังส่วนล่าง เช่น การบิดเอวในท่าบิด ควรย่อเข่าในขณะที่บิดตัว

9. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545) กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเดินแอโรบิก มีปัจจัยเกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. พื้นห้อง คือ พื้นห้องที่มีลักษณะแข็ง ไม่มีความยืดหยุ่น อากาศไม่สามารถผ่านเข้า-ออกได้ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย พื้นห้องเหมาะสำหรับการเดินแอโรบิก ควรเป็นพื้นที่มีความยืดหยุ่นพอดี ไม่ลื่นได้ง่าย
2. รองเท้า เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะรองเท้าจะช่วยป้องกันและลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบริเวณเท้า ข้อเท้า เข่า และข้อสะโพกได้
3. ความบอย หรือการทำซ้ำของท่าออกกำลังกาย ท่าการออกกำลังกายหากมีการใช้บอยหรือทำซ้ำ ๆ กัน หรือทำนานเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้ามากขึ้น ๆ ทำงานมากเกินไป ส่งผลให้กล้ามเนื้อพัฒนาผิดส่วน ร่างกายไม่สมดุล จนอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
4. เทคนิคการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวร่างกาย ครูฝึกต้องทราบและเน้นย้ำเทคนิคการเคลื่อนไหว โดยการสาธิตการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ลองฝึกปฏิบัติ
5. ครูฝึก ครูฝึกที่ขาดความรู้ และเทคนิคการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บเฉียบพลันและการบาดเจ็บแบบเรื้อรัง
6. การขาดความเข้าใจในท่าการเคลื่อนไหว การเลือกท่าที่ใช้ในการเคลื่อนไหวควรพิจารณาจากระดับสมรรถภาพ เพศ วัย ความต้องการในการออกกำลังกาย ดังนั้นครูฝึกและผู้เดินควรมีความเข้าใจในท่าการเคลื่อนไหวเป็นอย่างดี รวมถึงลำดับขั้นตอนของการเดินแอโรบิกด้วย

10. ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ชิดพงษ์ ไชยวสุ; และ คนอื่นๆ (2528) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกายบริหารแบบแอโรบิก ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

การบริหารร่างกายแบบแอโรบิกเป็นประจำ จะทำให้มีโอกาสในการเป็นโรคเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตันได้น้อยกว่าคนที่ไม่บริหารร่างกาย การบริหารร่างกายแบบแอโรบิกช่วยลดไขมันและคลายความตึงตัวของหลอดเลือดโคโรนารี (Coronary) จึงทำให้โอกาสตีบตันของหลอดเลือดลดน้อยลง

2. ประโยชน์ต่อระบบหัวใจ

ในขณะที่ออกกำลังกายเราจะหายใจเร็วและแรงขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะร่างกายเร่งให้ได้ออกซิเจนเข้า และขับถ่ายของเสียออกให้เร็วขึ้น ซึ่งการหายใจที่เร็วและแรงขึ้นนี้ช่วยทำให้ถุงลมและหลอดลมขยายตัว ถุงลมส่วนปลาย ๆ มักจะไม่ค่อยมีโอกาสขยายเต็มที่ มักจะเป็นแหล่งให้เกิดการสะสมของของเสียและเชื้อโรคเป็นเหตุให้เสื่อมตัวเร็ว ถ้าได้ขยายตัวบ่อย ๆ ก็จะมีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เสมหะและของเสียต่าง ๆ จะถูกขับออกไม่คั่งค้าง ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดผลดีในผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและโรคหอบหืด อาการไอและหอบจะลดลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคหอบหืดบางคนเมื่อได้ออกกำลังกายแล้วอาจหายจากอาการหอบได้

3. ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อข้อและกระดูก

ข้อดีที่เกิดจากการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ทำให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อต่าง ๆ ทำให้มีความคล่องตัวกระฉับกระเฉงในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ขณะเดียวกันการทรงตัว การตัดสินใจ การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นด้วย การที่เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อบ่อย ๆ ประกอบกับการที่ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น จะช่วยให้มีแคลเซียมมาเกาะกระดูกมากขึ้น ส่งผลให้กระดูกไม่เสื่อมเร็ว

ข้อต่อบางข้อที่เกิดการติดขัดบ่อย ๆ ในคนสูงอายุมักจะมีการอักเสบของเอ็น หรือมีการเสื่อมของกระดูกอ่อนและเยื่อหุ้มข้อ ทำให้เกิดการเจ็บปวดเมื่อเคลื่อนไหวและพักของการเคลื่อนไหวลดลง การบริหารเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวแบบค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวได้

4. ประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร

ภายหลังที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกแล้วทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น บางคนท้องอืดท้องเฟ้อ บางคนท้องผูกเป็นประจำ อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อได้ออกกำลังกาย ประโยชน์อีกด้านหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารการกินซึ่งมีผลต่อความอ้วนก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกทำให้ความหิวลดลง แต่มีข้อแม้ว่าการออกกำลังกายนั้นต้องมากพอเพราะถ้าออกกำลังกายน้อย ๆ จะให้ผลตรงกันข้าม ก็คือ ทำให้เจริญอาหารมากขึ้น

5. ประโยชน์ต่อระบบน้ำเหลือง

ภายหลังจากการออกกำลังกายแล้วจะมีความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าแข็งแรง และไม่ค่อยป่วยเหมือนเมื่อก่อน คนที่ชอบเป็นหวัดบ่อยๆ จะรู้สึกตัวว่าเป็นน้อยลง คนที่เคยเป็นแผลพุพองได้ง่ายก็จะไม่ค่อยเป็น มีคนเคยศึกษาเปรียบเทียบไว้ว่าเมื่อเวลาเป็นแผล คนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอแผลจะหายเร็วกว่าคนที่นั่ง ๆ นอน ๆ หรือเคลื่อนไหวน้อย การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะร่างกายมีความพร้อมที่จะต่อสู้กับศัตรูภายนอก

6. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

การบริหารร่างกายยังมีประโยชน์ทางใจ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอคงจะได้รับประสบการณ์ด้วยตนเองว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความทุกข์ในใจได้ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับ หายไปได้โดยไม่ต้องรับประทานยา มีผู้พยายามค้นคว้าเพื่อจะหาคำอธิบายว่าทำไมการออกกำลังกายจึงมีผลต่อจิตใจ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะสารเอ็นโดर्फินที่ร่างกายเราเป็นผู้สังเคราะห์ขึ้นมาโดยเซลล์ในระบบประสาท สามารถระงับอาการเจ็บปวดได้ ทำให้นอนหลับ ลดความเครียด ความกังวล ทำให้จิตใจสบาย นอกจากนั้น การออกกำลังกายช่วยเสริมสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่งคือ การสร้างความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง บางคนอาจจะเบื่อหน่ายต่อชีวิตเพราะเป็นคนอ่อนแอไร้โรค แต่ภายหลังจากที่ออกกำลังกายแล้ว จะทำอะไรก็คล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่าย ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และภูมิใจในความสำเร็จ

สุขพัชรรา ชัมเจริญ (2546) ได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการเดินแอโรบิกไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา

- 1.1 เพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory)
- 1.2 เพิ่มความแข็งแรง (Strength)
- 1.3 เพิ่มความอดทน (Endurance)
- 1.4 เพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility)
- 1.5 การประสานงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท (Co-Ordination)
- 1.6 ปรับปรุงบุคลิกภาพ (Posture and Personality)

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา

- 2.1 ลดความเครียดและผ่อนคลายความเครียด มีสมาธิ
- 2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น
- 2.3 ได้ความสนุกสนานและมีแรงจูงใจที่จะทำให้ออกกำลังกายได้นาน และได้รับ

ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่

- 2.4 ทำให้มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย

3. ประโยชน์ทางสังคม

3.1 มีสังคมกับผู้อื่น

3.2 ทำให้กล้าแสดงออกและเชื่อมั่นในการเข้าสังคม

มงคล แว่นไธสง; และ คนอื่นๆ (2546) ได้สรุปประโยชน์จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ดังนี้

- เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย
- เพิ่มความทนทานให้กล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิต ทำให้ร่างกายสามารถทำงาน

ได้นานโดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อย

- เพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย
- สร้างบุคลิกภาพที่ดี แก้ไขความบกพร่องของร่างกาย
- ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย เพิ่มความสนุกสนาน
- ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยชะลอความแก่ น้ำหนักลดลง

ณัฐ อินทรปาน (2542) ได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเดินแอโรบิก ดังนี้

1. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค
2. ช่วยชะลอความแก่
3. ช่วยลดไขมันส่วนเกิน และสะสมโปรตีนในเส้นใยกล้ามเนื้อ
4. ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนกล้าแสดงออก
5. ช่วยให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี
6. ช่วยให้เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
7. ช่วยให้เป็นคนที่มั่งมีระเบียบวินัย เคารพสิทธิของตนเองและสิทธิของผู้อื่น
8. ทำให้เป็นคนที่มีรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
9. ช่วยให้สมองสั่งงานได้ว่องไว มีความคิดสร้างสรรค์
10. ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้าน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทักษะชีวิตที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 370 คน เป็นชาย 219 คน และหญิง 151 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีค่าความเชื่อมั่น .71 การ

วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นักศึกษาชายและหญิง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่นักศึกษาระหว่างชั้นปีมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิษฐา คงทรัพย์ (2546) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกเดินแอโรบิกบนบกและในน้ำ ที่มีผลต่อการจับออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงของขา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง อายุระหว่าง 13-14 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเดินแอโรบิกบนบก กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกเดินแอโรบิกในน้ำ และกลุ่มควบคุม โดยทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด และความแข็งแรงของขา กับกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 มีการพัฒนาดีกว่าก่อนการฝึก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่าง ส่วนความแข็งแรงของขา กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 มีพัฒนาดีกว่าก่อนการฝึก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่าง

นพพา อ่องสมบุญ (2547) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกที่มีต่อปริมาณไขมันในร่างกาย และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน อายุระหว่าง 8-12 ปี มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด จำนวน 20 คน มีน้ำหนักตัวระหว่าง 45-65 กิโลกรัม และมีส่วนสูงระหว่าง 140-160 เซนติเมตร ได้มาด้วยการสุ่มแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง ส่วนค่าเฉลี่ยไขมันในร่างกายระหว่างกลุ่มฝึกและกลุ่มควบคุมหลังสัปดาห์ที่ 4 ไม่มีความแตกต่าง แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษณะ อิศรมาตร (2548) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอโรบิกและผู้ที่มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเดินแอโรบิก ได้แก่ (1) ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรง แต่งกายเหมาะสม มีอารมณ์ดี มีความเป็นผู้นำ และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง (2) ต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อเวลา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความยืดหยุ่นในการทำงาน สร้างกำลังใจและจูงใจผู้ให้บริการ มีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ให้บริการ (3) ต้องเป็นผู้ที่มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน มีความตั้งใจ สร้างบรรยากาศให้ผู้ให้บริการ

เกิดความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเต้นแอโรบิก สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่าง ๆ ของการเต้นได้อย่างชัดเจน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเลือกใช้เพลงเต้นแอโรบิกได้อย่างเหมาะสม

จิรัชย์ ประทุมแพทย์ (2548) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและสมรรถภาพทางกายบางส่วน กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 30-40 ปี ซึ่งไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จำนวน 20 คน ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกเต้นแอโรบิกมวยไทยมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง และสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความจุปอด แรงบีบมือ แรงดึงขา – หลัง การลุก – นั่ง และความอ่อนตัว มีการพัฒนาสูงขึ้น

สุนันท์ ภูโคกหวาย (2548) ได้ศึกษาปัญหาของผู้นำการออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพเอกชนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำการออกกำลังกายภายในศูนย์สุขภาพเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 280 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า (1) ด้านความรู้ทางวิชาการผู้นำการออกกำลังกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย แต่ปัญหาความรู้ด้านภาษาอังกฤษอยู่ในระดับกลาง (2) ด้านความสามารถทางทักษะของผู้นำการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ปัญหาด้านความสามารถในการสอนแอโรบิกได้อย่างมั่นใจโดยรวมอยู่ในระดับกลาง (3) ด้านบริการ คุณธรรม และจริยธรรมของผู้นำการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ปัญหาด้านการแต่งกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด

อนุรักษ์ พินิจนิยม (2550) ได้ศึกษาคุณลักษณะของผู้นำเต้นแอโรบิกโดยใช้เทคนิคเดลฟาย จากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน 18 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การออกกำลังกายแบบการเต้นแอโรบิก และมีประสบการณ์อย่างน้อย 5 ปี จากการศึกษาพบว่าคุณลักษณะของผู้นำเต้นแอโรบิกจะต้องประกอบด้วย การมีความรู้ ความเข้าใจ และนำไปใช้ได้ทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย จิตวิทยาการออกกำลังกาย การป้องกันการบาดเจ็บ และโภชนาการ สำหรับคุณลักษณะด้านภาวะผู้นำการเต้นแอโรบิกผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญในระดับมากที่สุด

อุมาพรพรรณ พจนารักษ์ (2551) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกแอโรบิกในน้ำที่มีต่อดัชนีมวลกายและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักของสตรีอายุระหว่าง 45-55 ปี กลุ่มตัวอย่างคือสมาชิกของสระว่ายน้ำหมู่บ้านชวน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกแอโรบิกในน้ำ ที่ความหนัก 60% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกแอโรบิกในน้ำ ที่ความหนัก 75% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกแอโรบิกใน

น้ำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกแอโรบิกในน้ำที่ความหนัก 60% และกลุ่มที่ฝึกแอโรบิกในน้ำที่ความหนัก 75% มีดัชนีมวลกายและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาลี สุภาภรณ์ (2553) ทำการศึกษาการสอนพลศึกษาด้วยวิธีแทคติคอลตามการรับรู้ของผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนหญิงโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง จำนวน 23 คน ทุกคนได้ลงทะเบียนเรียนวิชาเบดมินตันเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ซึ่งครูผู้สอนวิชาเบดมินตันเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์ การเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการวิเคราะห์เอกสาร ทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนคาดหวังว่าจะได้เล่นเกมส์ ได้เรียนรู้ทักษะเบดมินตันและได้รับความสนุกสนาน กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ด้านทักษะเบดมินตัน ได้แก่ การเสิร์ฟ ฟุตเวิร์คและกฎ กติกาการเล่น กลุ่มตัวอย่างให้ความหมายของการเรียนรู้ว่า คือการได้รับความรู้หรือทักษะใหม่ ๆ หรือการพัฒนาทักษะเดิมที่รู้อยู่แล้วให้ดีขึ้น นักเรียนอธิบายถึงปัจจัยหลายอย่าง ที่ช่วยให้เล่นเกมส์ได้ดีขึ้นซึ่งประกอบด้วย ความเข้าใจในเกมส์เพิ่มขึ้น มีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนและสนุกสนานกับกิจกรรมการเรียน กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ได้ด้วยวิธีแทคติคอลเพราะมีโอกาสในการเล่นเกมส์บ่อยและสนุกมาก ความสนุกช่วยเสริมสร้างเจตคติที่ดีและจูงใจให้นักเรียนให้ความร่วมมือทำกิจกรรมการเรียนการสอนที่ครูมอบหมาย ส่งผลให้มีการพัฒนาทั้งด้านความรู้และความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างชอบเรียนด้วยวิธีแทคติคอลมากกว่าวิธีการสอนแบบเดิมที่เน้นสอนทักษะและฝึกตามแบบฝึกเพราะการเรียนก็ทำได้ด้วยการเล่นเกมส์สนุกกว่าการเรียนที่เน้นการฝึก แม้นักเรียนจะยังปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควรแต่ก็มีความเข้าใจชัดเจนว่าทักษะนั้นทำอย่างไรและใช้ในเกมส์ได้อย่างไร นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างยังชอบวิธีการวัดผลซึ่งครูสังเกตการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติทักษะในขณะที่นักเรียนเล่นเกมส์แทนการสอบทักษะซึ่งวิธีการวัดผลนี้มีความเหมาะสม นำไปปฏิบัติได้จริงและใช้เวลาน้อย สำหรับปัจจัยที่ช่วยเกื้อหนุนต่อการสอน คือความสามารถในการประยุกต์เกมส์ของครูและการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่ดี ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการสอน ได้แก่ โรงเรียนเสียงดังรบกวน และคอร์ทเบดมินตันกับลูกขนไก่มีไม่เพียงพอ

สาลี สุภาภรณ์ (2554) ทำการศึกษาประสบการณ์ในการเรียนไท้จี๋ ชิง และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนวิชานี้ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาไท้จี๋ ชิง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีสังเกต การสัมภาษณ์และเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้โดยวิธีการสามเส้า ผลการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนสรุปได้ 4 หัวข้อ คือ (1) เรียนรู้กิจกรรมใหม่ (2) การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี (3) ชอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย และ (4) มีสุขภาพดีขึ้น

หลายด้าน (ได้แก่ ความแข็งแรง การทรงตัว ความยืดหยุ่น การหายใจ สมาธิและสุขภาพจิตดีขึ้น) นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนวิชานี้ไว้ 5 ประการคือ (1) ความสนใจและความสนุกสนานในใ้จี้ ชิง บางรูปแบบ (2) ต้องการเรียนใ้จี้แบบอื่น (เช่น รำพัดและพลอง) (3) การขาดความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ (4) ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และ (5) ควรมีสื่อการสอนมากขึ้น โดยสรุป กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียน และขอให้มีการสอนใ้จี้แบบอื่น ๆ ด้วย ดังนั้นภาควิชาจึงควรเปิดคอร์สใ้จี้ให้หลากหลายมากขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษา

งานวิจัยต่างประเทศ

แวกคาโร และ คลินตัน (Vaccaro & Clinton. 1981) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกเดินแอโรบิกที่มีต่อทรวงอก และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงระดับวิทยาลัย จำนวน 10 คน อายุระหว่าง 19-27 ปี ฝึกเดินแอโรบิกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที ทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการฝึกเดินแอโรบิก ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกายเพิ่มขึ้น แต่เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

ดาวดี้ (Dowdy. 1983) ได้ทำการศึกษาผลของการเดินแอโรบิก ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย หัวใจ และหลอดเลือด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงวัยกลางคน มีอายุระหว่าง 25-44 ปี จำนวน 28 คน ฝึกออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 45 นาที กำหนดชีพจรเป้าหมายที่ 70-85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ผลการทดลองพบว่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรขณะพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น สรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกาย หัวใจ และหลอดเลือดดีขึ้น

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi & Okada. 1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬากีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมกีฬามีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ มีดังนี้ (1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก (2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ (3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

แอนเดอร์สัน (Anderson. 1989) ได้ศึกษาการใช้ออกซิเจนของการเดินแอโรบิกในน้ำที่สัมพันธ์กับการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจและการใช้ออกซิเจนระหว่างการเดินแอโรบิกในน้ำนำมาเปรียบเทียบกับค่าสูงสุดที่วัดจากการวิ่งบนลู่วิ่ง (Treadmill Protocol)

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง อายุ 16 ปี ออกกำลังภายในน้ำจนถึงอัตราการเต้นของหัวใจถึงสภาวะคงที่ (Steady Stage) สุ่มเก็บลมหายใจออกเป็นเวลา 3 นาที ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังภายในน้ำทำให้ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น 162 ครั้งต่อนาที แสดงให้เห็นถึงอัตราการเต้นของหัวใจมีค่า 74 % ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจน 18.4 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/วินาที และพบว่ามีค่า 17 % ของการใช้ออกซิเจนสูงสุดและค่าพลังงานเฉลี่ยที่ใช้ไปมีค่า 5.71 กิโลแคลอรีต่อวินาที สรุปได้ว่า การออกกำลังภายในน้ำโดยการเดินแอโรบิกในน้ำ เหมาะสำหรับบุคคลที่มีความสามารถของร่างกายในการทำงานขั้นเริ่มต้น และเหมาะสำหรับบุคคลที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือบุคคลที่บาดเจ็บหรือมีสมรรถภาพทางกายไม่ดี

ฮอลล์ (Hall. 1988) ได้ทำการศึกษาการให้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิกเซ็นเตอร์ จำนวน 112 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง และสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่ในเมือง จำนวน 88 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่า เพศชายสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง แต่เพศหญิงชื่นชอบการเดินแอโรบิก สนใจเรื่องความอ่อนตัวและการลดน้ำหนัก

เจนนิส (Janis. 1990) ทำการศึกษาและเปรียบเทียบการบาดเจ็บที่เกิดจากการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (Hi - Impact) กับ แรงกระแทกต่ำ (Low - Impact) กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มผู้นำเดินแอโรบิก และกลุ่มของผู้เดินแอโรบิก จำนวน 275 คน โดยเปรียบเทียบการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง กับ แรงกระแทกต่ำ ผลการศึกษพบว่า มีอัตราการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก 35% ของทั้งสองกลุ่ม อัตราการบาดเจ็บในผู้นำเดินแอโรบิก จำนวน 53% โดยผู้นำเดินแอโรบิก แบบแรงกระแทกสูง มีอัตราการบาดเจ็บ 35% และผู้นำเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ มีอัตราการบาดเจ็บ 24%

คาร์สัน (Carson. 1994) ได้วิจัยเรื่อง ทำไมนักเรียนจึงชอบและไม่ชอบวิชาพลศึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคติ และพฤติกรรมร่วมในวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 150 คน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์นักเรียนและครูผู้สอน ตลอดจนการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของทัศนคติได้แก่ (1) วัฒนธรรม ได้แก่ เพศ นักกีฬาที่ประทับใจ ความแตกต่างทางร่างกายและจิตใจ (2) สังคม ได้แก่ ครอบครัว การสื่อสารกับคนอื่น การเข้าแข่งขันกีฬา ระดับทักษะเพื่อน ประสบการณ์จากการเรียนวิชาพลศึกษา การรับรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย (3) สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ ตัวครูผู้สอน ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่จะมีความคาดหวังต่อวิชาพลศึกษาดังนี้ (1) เป็นวิชาที่สนุก (2) มีจุดมุ่งหมายในการเรียนน้อยและทำท่าย (3) การเรียนอย่างอื่นไม่สามารถแทนวิชาพลศึกษาได้ (4) วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เกี่ยวกับกีฬา ซึ่งความคาดหวังเหล่านี้นำมาซึ่งความเชื่อที่วิชาพลศึกษาไม่ได้เป็นวิชาที่แท้จริง อีกทั้งความเชื่อ

เหล่านี้และปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ยังเป็นสิ่งที่มียุทธพลกับทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนอีกด้วย การค้นพบนี้ยังชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมของนักเรียนมักจะเป็นตัวชี้นำทัศนคติ

คราวิทซ์ (Kravitz. 1994) ได้ทำการศึกษาครูฝึกสอนแอโรบิกเกี่ยวกับบุคลิกของครูฝึกสเต็ปแอโรบิกที่มีต่อการสอนและการเข้าร่วมเต้นสเต็ปแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นครูฝึกสเต็ปแอโรบิกหญิง จำนวน 24 คน ที่มีการสอนอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลา 1 ปี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Vo2 Max) เฉลี่ย 43.75 มล/กก. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายเฉลี่ย 19 เปอร์เซ็นต์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าความอ่อนตัวของลำตัวประมาณ 90 - 95% ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจนสูงสุดของครูฝึกสอนสเต็ปแอโรบิกจะมีค่าน้อยกว่าครูแอโรบิก

ไวท์ และ แซลลี่ (White; & Sally. 1996) ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องของเพศที่มีผลกระทบต่อการกีฬาและแรงจูงใจที่ส่งผลถึงเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา ซึ่งใช้แบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา การศึกษาในครั้งนี้ได้อธิบายถึงความแตกต่างของเจตคติสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬา โดยประเมินจากเยาวชนชายและหญิง จำนวน 237 คน จากเยาวชนในโรงเรียนมัธยม เยาวชนในวิทยาลัย และเยาวชนที่เล่นกีฬาเพื่อสันทนาการ โดยให้เยาวชนตอบแบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่มีความสามารถสูงในการแข่งขัน คือ กลุ่มเยาวชนในวิทยาลัย มีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่ากลุ่มอื่นๆ และ เพศชายมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองสูงกว่าเพศหญิง และเพศมีผลต่อระดับความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นจากคะแนนเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานมีความมั่นคงต่อเจตคติ ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกถึงเจตคติสู่ความสำเร็จและเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

เบดฟอร์ด (Bedford. 1996) ได้ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกเต้นแอโรบิกบนบกกับการฝึกเต้นแอโรบิกในน้ำที่มีต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 9 คน ทำการทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด วิเคราะห์ความแปรปรวน ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ระดับกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดไม่แตกต่างกัน ดังนั้น การฝึกแอโรบิกในน้ำมีผลให้มีการเพิ่มระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเหมือนกับการฝึกเต้นแอโรบิกบนบก

ดูทอยท์; และ สมิธ (Du Toit; & Smith. 2001) ได้สำรวจการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบริเวณอวัยวะส่วนล่างของผู้นำเต้นแอโรบิก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ทำการสำรวจสถานบริการการออกกำลังกาย จำนวน 18 แห่ง ในเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย

ผลการสำรวจพบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกมีอัตราการบาดเจ็บเกิดขึ้น 77% และพบการบาดเจ็บที่เข่ามากที่สุด 52.9% รองลงมาเป็นการบาดเจ็บที่เท้า 32.8% และที่ข้อเท้า 20%

อีแวนส์, และ ลอยล์ (Evans; & Roy. 2005) ทำการศึกษาความชื่นชอบในรูปร่างของผู้นำการเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 171 คน เป็นชาย 55 คน และหญิง 116 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกรูปภาพที่แสดงรูปร่างแบบต่างๆ 9 แบบ ที่คิดว่าผู้นำเต้นแอโรบิกควรมีรูปร่างแบบนั้น และให้กลุ่มตัวอย่างเลือกคุณสมบัติที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้นำเต้นแอโรบิก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมเต้นแอโรบิกชื่นชอบผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีรูปร่างผอมกว่าผู้ร่วมเต้นแอโรบิก นอกจากนั้นคุณสมบัติของผู้นำเต้นแอโรบิกที่สำคัญคือ ความกระตือรือร้น แรงจูงใจ และการมีรูปร่างที่แข็งแรง



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่เข้าร่วมเดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะพิทยา (ชื่อสมมุติ) เพศหญิง จำนวน 30 คน ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (ดูภาคผนวก ก) และยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและทำการสังเกต จากนั้นคัดเลือกไว้ 14 คน (ผู้ที่อายุน้อยที่สุด คือ 25 ปี และอายุมากที่สุดคือ 61 ปี) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจากผู้เดินที่มีประสบการณ์การเดินแอโรบิกอย่างน้อย 1 ปี เข้าร่วมเดินแอโรบิกสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และ ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติในช่วงที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 14 คน

การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา

ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการศึกษาเจตคติในการเดินแอโรบิก เมื่อผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปสังเกตการณ์กลุ่มผู้มาเดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะพิทยา (ชื่อสมมุติ) ซึ่งเป็นสวนสาธารณะที่มีกิจกรรมการเดินแอโรบิกทุกวัน ทั้งในตอนเช้าและเย็น สำหรับในช่วงเย็นนั้นมีการเดิน 3 รอบด้วยกัน คือ รอบแรก เริ่มเวลา 17:20 น. รอบที่ 2 เริ่มเวลา 18:00 น. และรอบที่ 3 เริ่มเวลา 19:00 น. เป็นผลให้ผู้วิจัยไม่ต้องกังวลกับปัญหากลุ่มตัวอย่างไม่เพียงพอกับการเก็บข้อมูล ซึ่งการเดินแอโรบิกแต่ละรอบนั้นจะไม่เหมือนกัน แต่ท่าเดินแต่ละรอบจะคล้ายคลึงกัน ซึ่งทำให้ผู้ที่มาเดินสามารถจำท่าเดินได้ และสามารถเดินไปพร้อมกับผู้นำเดินแอโรบิกได้ การเดินแอโรบิกแต่ละรอบจะใช้เวลาในการเดิน 30 - 45 นาที นอกจากนั้น สวนสาธารณะแห่งนี้ตั้งอยู่ไม่ไกลจากที่ทำงาน สามารถเดินทางไปเก็บข้อมูลได้สะดวก จึงทำให้ผู้วิจัยไม่ต้องกังวลกับปัญหารถติด หรือไปไม่ทันเก็บข้อมูล ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะพิทยา (ชื่อสมมุติ) เป็นสนามศึกษาเพื่อใช้ในการวิจัย

การเข้าสู่สนามศึกษา ผู้วิจัยได้เข้าไปพูดคุยและอธิบายถึงสาเหตุในการทำวิจัยครั้งนี้กับกลุ่มตัวอย่างทุกคน ซึ่งทุกคนยินดีที่จะให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย เช่น ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ หรือให้ความร่วมมือในการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident) ซึ่งทุกคนก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

เมื่อผู้วิจัยตัดสินใจเลือกสวนสาธารณะพิทยา (ชื่อสมมุติ) เป็นสนามศึกษาแล้ว จากนั้นผู้วิจัยก็ได้อธิบายถึงเหตุผลของการทำงานวิจัยในครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ เพื่อขออนุญาตทำการเก็บข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงทำการนัดพบกลุ่มตัวอย่างทุกคนเพื่อชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง

อย่างเป็นทางการ และได้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ และหลังจากนั้นได้มอบหนังสือแสดงความยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างได้อ่านก่อนที่จะให้เซ็นยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (ดูภาคผนวก ข) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (ดูภาคผนวก ค) สำหรับแบบสัมภาษณ์และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญนั้น ได้มีการนำไปทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field Test) กับกลุ่มคนซึ่งไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณลักษณะต่าง ๆ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะที่ทำการสังเกตทุกครั้ง และนำบันทึกการสังเกตที่ได้มาเขียนอธิบายขยายความ และจัดพิมพ์ข้อมูลลงคอมพิวเตอร์ทันทีที่เสร็จการสังเกตในแต่ละครั้ง เพื่อให้พร้อมสำหรับการนำบันทึกการสังเกตไปวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ผู้วิจัยได้ทำการพิมพ์ข้อความจากการเขียนตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ 2 แบบ และหรือในกรณีที่เป็นการตอบด้วยการพูด ก็จะนำเทปเสียงการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญมาถอดความคำต่อคำ เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และนำเทปเสียงการสัมภาษณ์มาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์และนำมาพิมพ์ลงคอมพิวเตอร์อย่างละเอียด เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับข้อมูลจากการสังเกตและการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้จากการสังเกต การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์ เพื่อหาหัวข้อและหัวเรื่องเกี่ยวกับเจตคติในการเดินแอโรบิกของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเหลี่ยมหรือไตรแองกูเลชัน (Triangulation) ซึ่งได้จากการสังเกต การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์ของผู้เด่นแอโรบิก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูลที่ได้มา



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กับผลการวิจัยได้อย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยจะได้นำเสนอคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ที่เดินแอโรบิก เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจ(ตาราง 4.1) เป็นอันดับแรกและตามด้วยผลการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งสรุปไว้ในตาราง 4.2 และนำเสนอผลการวิจัย ตามลำดับ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่เข้าร่วมเดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะพิทยาสถิติ (ชื่อสมมุติ) เทศบาลเมือง จำนวน 30 คน ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมและยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและทำการสังเกต จากนั้นคัดเลือกไว้ 14 คน (ผู้ที่มีอายุน้อยที่สุด คือ 25 ปี และอายุมากที่สุด คือ 61 ปี) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจากผู้เดินที่มีประสบการณ์การเดินแอโรบิก อย่างน้อย 1 ปี เข้าร่วมเดินแอโรบิกสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และ ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติในช่วงที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการสังเกตการเดินของผู้เข้าร่วมแต่ละคนอย่างน้อย 2 ครั้ง และทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 14 คน

ตาราง 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	อายุ (ปี)	ประสบการณ์ การเต้นแอโรบิก	ความบ่อยในการ เต้นแอโรบิก	เจตคติ	
					ก่อนเต้น	หลังเต้น
1	แพทตี้	53	10 ปี	3 วัน/สัปดาห์	ด้านบวก	ด้านบวก
2	แบมบี้	53	2 ปี	6 วัน/สัปดาห์	กลางๆ	ด้านบวก
3	คริสตินา	57	10 ปี	5 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
4	กรีน	52	2 ปี	5 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
5	เจนนี่	57	10 ปี	3 – 4 วัน/สัปดาห์	ด้านบวก	ด้านบวก
6	เบลลี่	55	15 ปี	5 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
7	บอนส์	47	1-2 ปี	3 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
8	พูห์	48	2 ปี	5 วัน/สัปดาห์	กลางๆ	ด้านบวก
9	มิกกี้	61	10 ปี	3 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
10	มินนี่	59	10 ปี	3 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
11	อลิซ	51	7 ปี	6 วัน/สัปดาห์	ด้านลบ	ด้านบวก
12	เอมมี	25	2 ปี	5 วัน/สัปดาห์	กลางๆ	ด้านบวก
13	นิว	33	2 – 3 ปี	3 วัน/สัปดาห์	ด้านบวก	ด้านบวก
14	จิว	26	2 – 3 ปี	3 วัน/สัปดาห์	กลางๆ	ด้านบวก

หมายเหตุ การสุ่มทิศทางของเจตคติ

() 1 = ไม่ชอบมาก () 2 = ไม่ชอบ () 3 = เฉย ๆ () 4 = ชอบ () 5 = ชอบมาก

สรุปคะแนน 1 – 2 = เจตคติด้านลบ 3 = เจตคติเป็นกลาง 4 – 5 = เจตคติด้านบวก

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ และการสัมภาษณ์ สรุปได้ 3 หัวเรื่อง คือ เจตคติในการเต้นแอโรบิก เจตคติที่มีผลต่อพฤติกรรมการเต้นแอโรบิก และ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ดังแสดงในตาราง 4.2

ตาราง 2 ผลการวิจัย

เจตคติในการเต้นแอโรบิก	เจตคติที่มีผลต่อพฤติกรรมการเต้นแอโรบิก	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ
1. ก่อนการเข้าร่วมเต้นแอโรบิก 1.1 เจตคติด้านบวก 1.2 เจตคติด้านลบ 1.3 เจตคติที่เป็นกลาง 2. หลังการเข้าร่วมเต้นเจตคติเปลี่ยนแปลงไปเป็นบวก	1. ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ติดการเต้น/การออกกำลังกาย	1. การมีสุขภาพดีขึ้น 2. ผู้นำเต้นเก่ง 3. ทำเต้นแปลกใหม่ 4. เพลงประกอบดี 5. การเดินทางสะดวก

1. เจตคติในการเต้นแอโรบิก

1.1 ก่อนการเข้าร่วมเต้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก มีเจตคติก่อนการเข้าร่วมเต้นที่แตกต่างกัน คือ มีทั้งเจตคติในด้านบวก ด้านลบและกลาง ๆ ทั้งนี้ เพราะแต่ละคนมีเหตุผลที่ต่างกัน

1.1.1 เจตคติด้านบวก

กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งที่มีเจตคติเป็นบวกตั้งก่อนเข้าร่วมเต้นแอโรบิก มีสาเหตุมาจากความชอบในการเต้นเป็นการส่วนตัวอยู่แล้ว ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เห็นคนอื่นเต้นก็รู้สึกชอบตั้งแต่ได้เห็นและอยากจะเข้ามาเต้นบ้าง ดังเช่น เจนนีอธิบาย “นิสัยฟีเป็นคนชอบเต้นระบำตั้งแต่เด็กคือชอบเต้นอยู่แล้ว เห็นเขาเต้นแอโรบิก ก็รู้สึกชอบ เพราะมันเป็นการเต้นไปตามจังหวะเสียงเพลง พี่มองว่ามันเป็นการเต้นที่น่าสนุก เพราะว่ามันมีเพลงให้เราฟังเพลินๆ” ซึ่งคล้ายกับเหตุผลที่นิวได้อธิบายว่า “เราเป็นคนชอบเต้นอยู่แล้ว ใจแอโรบิกมันก็ตอบใจทียได้ดีที่สุด ไม่ชอบวิ่ง มันเหนื่อยเหนื่อยแบบว่าเพลียหมดแรงไปเลย พอเห็นเขาเต้น เราก็อยากเต้น แคเห็นเขาเต้น เปิดเพลงสนุก ๆ ก็เกิดความรู้สึกว่าอยากจะไปเต้นกับเขา”

นอกจากความชอบส่วนตัวที่ทำให้เกิดเจตคติด้านบวกในการเต้นแอโรบิกแล้ว การเข้าร่วมเต้นครั้งแรกของกลุ่มตัวอย่างและความรู้สึกประทับใจเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้มีเจตคติด้านบวกเพิ่มขึ้น ดังเช่น แพทตี้ได้อธิบายไว้ว่า “มาครั้งแรกก็รู้สึกชอบ คือ แบบว่ามันทำให้เราได้ยืดกล้ามเนื้อของเราด้วย ทำให้ทุกส่วนของร่างกายของเราได้มีการทำงาน ทำให้เราแข็งแรงขึ้น ปอดของเราก็สามารถสูดออกซิเจนได้อย่างเต็มที่”

1.1.2 เจตคติด้านลบ

กลุ่มตัวอย่างบางคนมีเจตคติด้านลบตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมเดินแอโรบิก ทั้งนี้เนื่องมาจากความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกิจกรรม ดังเช่นกรีนให้เหตุผลว่า “เมื่อก่อนไม่ชอบเลย เพราะรู้สึกว่าจะอะไรไม่รู้ มาเดินยึกยักๆ มายืนต้นอยู่กลางสนาม กลางสวนสาธารณะ แล้วก็มีคนเดินผ่านไปผ่านมา มายืนดูเห็นแบบนั้นแล้วเราก็ก็นั่งไม่ชอบ มีคนชวนให้มาเดินเหมือนกันนะ แต่ก็ปฏิเสธไป ตอนนั้นคิดว่าแอโรบิกคงไม่มีอะไร แค่นั่งยึกๆ ยักๆ” อลิซซึ่งมีความเข้าใจทำนองเดียวกัน กล่าวเพิ่มเติมดังนี้

ก่อนที่ยังไม่เดิน ก็คือไม่ชอบ เห็นเขาแต่งตัวกันอย่างนี้ (ชุดแนบตัว) คือพีเป็นคนที่ว่าแต่งตัวไม่เป็น ทำไมเขาแต่งตัวกันรั๊ดๆ แบบนี้ มันยังงี้ เห็นแล้วมันไม่ชอบ แต่พอได้มาเดินก็ อ้อ เขาไม่ได้บังคับว่าต้องแต่งตัวแบบนี้ แบบกางเกงรั๊ดๆ เพราะว่า เราเห็นตามโทรทัศน์ ด้วยพอเราเห็นแล้วไม่ชอบเลย ถ้าแต่งแบบนี้ ไม่ชอบ ไม่ไปเดิน

นอกจากความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเดินแอโรบิกแล้ว การที่ผู้เดินรู้สึกว่ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม (การเดินแอโรบิก) คือ ไม่สามารถเดินตามได้ทัน ก็ทำให้เกิดเจตคติด้านลบได้เหมือนกัน ดังเช่น มินนี่กล่าวว่า

เมื่อตอนที่พี่อายุ 30 กว่าปี ย้อนไปเมื่อ 20 ปีที่แล้ว พี่เคยไปเดินแอโรบิกที่ฟิตเนส สมัยนั้นแอโรบิกยังไม่โด่งดัง มีเดินไม่กี่แห่ง แล้วเพื่อนพี่ก็ชวนไปเดินที่แห่งหนึ่ง เราไปเดินกับพวกแอโรบิกที่แบบมืออาชีพ เหนื่อยมาก ตอนนั้นอายุ 30 กว่ายังเดินไม่ทัน มีความรู้สึกว่เราเดินไม่ทัน ไม่ไหว หายใจไม่ทัน พี่ก็เลยไม่ชอบ ไปเดินอยู่ 2 - 3 ครั้ง แล้วก็ไม่วามันเหนื่อย หลังจากนั้นก็ไม่ชอบ

กลุ่มตัวอย่างบางคนถึงแม้จะเดินไม่ได้ หรือไม่รู้สึกชอบเดินก็ตาม แต่ด้วยความที่ต้องการมีสุขภาพดี จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างยังคงเดินแอโรบิกต่อไป ดังที่โบนส์ได้อธิบาย “เพราะว่าตอนนี้พี่ยังไม่รู้สึกชอบ แล้วตัวพี่เองก็ยังเดินไม่ได้ด้วย พอเดินไม่ได้ พี่ก็รู้สึกว่มันไม่สนุก แต่ก็ต้องเดิน เพราะอยากออกกำลังกาย อยากลดน้ำหนัก อยากมีสุขภาพดี ถ้าให้ไปวิ่งก็วิ่งไม่ไหว มันเหนื่อยมาก แล้วน้ำหนักตัวเราก็ก็น้อยด้วย”

1.1.3 เจตคติที่เป็นกลาง

กลุ่มตัวอย่างที่มีเจตคติประเภทนี้ เป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างยังไม่ได้มาลองเต้นด้วยตัวเอง ยังไม่มีประสบการณ์ตรงในการเต้นแอโรบิกอย่างจริงจัง เพียงแต่เห็นคนอื่นเต้นเท่านั้น จึงยังสรุปไม่ได้ว่าการเต้นแอโรบิกนั้นเหมาะกับตนเองหรือไม่ ดังเช่นแบบบี ได้อธิบายว่า “เพราะว่าตอนนั้นเรายังไม่ได้มาลองเต้น เลยรู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกอยากจะเต้น และก็ไม่ได้รู้สึกว่ามันไม่ดีนะ” เอมมีได้ให้เหตุผลที่คล้ายคลึงกับแบบบีว่า “ก็เรายังไม่ได้มาสัมผัสด้วยตัวเอง เราได้แต่ดูคนอื่นเต้น แต่ตัวเรายังไม่ได้มาลองเต้น เราไม่รู้ว่ามันสนุกยังงี้ แล้วไม่รู้ว่าการเต้นมันให้ประโยชน์อะไรเกิดขึ้นกับตัวเราบ้าง” อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างบางคนมีโอกาสได้มาลองเต้นแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกเฉยๆ เพราะเต้นได้ไม่ดี ขาดความชำนาญทำให้การเต้นไม่ต่อเนื่อง ยังไม่มีเจตคติที่ดี ดังเช่น พูห์ ได้อธิบายว่า “ถ้าเป็นเมื่อก่อน (ยังไม่เคยเต้น) จะรู้สึกเฉยๆ นะ เพราะเรายังไม่ได้มาลองเต้น แต่ก็เห็นคนหลายคนมาขึ้นรอเต้นจำนวนมาก ก็เริ่มสนใจบ้างแล้ว”

1.2 หลังการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกเจตคติเปลี่ยนไปเป็นบวก

หลังการเข้าร่วมเต้นแอโรบิก ส่งผลให้เจตคติของกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มเปลี่ยนไปเป็นบวก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างสังเกตเห็นว่าตนเองสุขภาพดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น ดังเช่น แบบบี ได้กล่าวว่า “การเต้นแอโรบิกมีแต่ประโยชน์ต่อตัวเรา ทำให้เรามีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่เป็นโรคนี้โรคนี้ ทำให้เราแข็งแรงขึ้น ถ้าเทียบกับคนที่มียาอายุรุ่นเดียวกับเรา (53 ปี) แล้วเขาไม่ได้ออกกำลังกายเหมือนกับเรา สาวๆ บางคนยังแข็งแรงสู้พี่ไม่ได้เลยนะ” สอดคล้องกับโบนส์ที่พบว่า การเต้นแอโรบิกทำให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดี เธอกล่าวว่า “การเต้นแอโรบิก มันส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น สุขภาพดีขึ้น แล้วยังช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกาย เผาผลาญอาหารที่กินมาทั้งวันได้ดี ซึ่งข้อนี้สำคัญมากเลย สำหรับพี่ ซึ่งพี่ลองมาหลายวิธีแล้ว เต้นแอโรบิกเป็นวิธีที่ดีที่สุด”

ประโยชน์ที่ได้จากการเต้นแอโรบิกไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นตามไปด้วย ดังเช่น กรีน ได้กล่าวว่า “ทัศนคติ (หลังเข้าร่วมเต้น) เป็นไปทางด้านบวก... แอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย แล้วมันก็มีเพลง มีท่าเต้น ได้เคลื่อนไหวร่างกายไปตามจังหวะเสียงเพลง ไม่เหมือนว่าเรามาออกกำลังกาย เหมือนว่าเรามาเต้นผ่อนคลายมากกว่า”

ข้อดีของการเต้นแอโรบิกที่สวนสาธารณะ คือ สามารถมาเต้นได้ทุกวันโดยไม่มีค่าใช้จ่าย (เต้นฟรี) ส่งผลให้เจตคติของผู้เต้นมีแนวโน้มไปในทางด้านบวกมากขึ้น เจนนี่ สรุปว่า “เจตคติหลังการเต้น ต้องเป็นด้านบวกอยู่แล้ว...คือมันไม่เสียสตางค์ (เต้นฟรี) มันไม่มีค่าใช้จ่าย แล้วแต่จะไปใส่กล่อง (กล่องรับบริจาคเงิน) เรามีรองเท้าคู่นี้ เราก็ไปเต้นได้เลย”

2. เจตคติมีผลต่อพฤติกรรมการเดินแอโรบิกดำนั้

ผลการวิจัยพบว่า เจตคติมีผลต่อพฤติกรรมการเดินแอโรบิกดำนั้ คือทำให้มี 2.1 ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม 2.2 ติดการเดิน/การออกกำลังกาย ดังจะได้อธิบายตามลำดับ

2.1 ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม

เจตคติของกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจตคติด้านบวกมีผลทำให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเริ่มเดินแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างมีทั้งเจตคติที่เป็นบวก เป็นกลางและเป็นลบ (ดังแสดงในตาราง 4.1) อย่างไรก็ตาม หลังจากทีเข้าร่วมการเดินไประยะหนึ่ง เจตคติมีแนวโน้มเป็นบวกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม คือ มาเดินติดต่อกันทุกวันหรือสัปดาห์ละหลายวัน ดังที่พู่ห์กล่าวว่า “เจตคติส่งผลคะ ทำให้เราขยันมาทุกวัน ถ้าเราไม่ชอบเราก็จะไม่มาถูกไหม เราชอบก็ทำให้เราไม่อยากจะขาดเลย” เบลลี่เห็นด้วยเธออธิบาย

เจตคติที่ดีส่งผลมากเลย เพราะถ้าตอนนี้พี่ไม่ได้เป็นคนชอบเดิน (แอโรบิก) พี่ก็คงไม่มาเดินที่นี้ แถวนี้นั่งติดมาก แต่พี่ก็ยังจะมาเดินให้ได้ ตอนนั้นพี่ขับรถยนต์ รถมันก็จะติดมากจนแฟนพี่ตัดสินใจซื้อมอเตอร์ไซด์ให้เลยนะ เพื่อใช้ขับมาที่นี้โดยเฉพาะ ขับมอเตอร์ไซด์มาไม่กี่นาทีก็ถึงแล้ว คราวนี้พี่มาเดินทุกวันเลย

การมีกลุ่มเพื่อนก็มีความสำคัญเพราะทำให้ต้องการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าร่วมกิจกรรม ดังเช่น เจนนี่ กล่าวว่า “พี่ติดเลยนะ ติดเพื่อน เซทเราเนี่ยติดกันหมด เดินกันมาเป็น 10 ปีเลยนะ เพิ่งจะมารู้จักกันที่นี้ เพื่อนก็มีส่วนทำให้เราเดินแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง คือเรามาแล้วเราได้เจอเพื่อนได้มาคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน แล้วก็ได้มาออกกำลังกายร่วมกัน มีความสุขนะ” พู่ห์อธิบายเพิ่มเติม “คือมีสุขภาพกายดี สุขภาพใจก็ดี แถมยังได้เพื่อนอีก เพราะเราจะมาถึงที่นี้เร็วไวก็ไปนั่งคุยกับเพื่อน คุยเรื่องตลก ๆ ได้หัวเราะก่อนเดิน ถึงทำให้เราเป็นคนอารมณ์ดี ไม่เครียดเลยนะ” คริสติน่าติดเพื่อนและกล่าวเสริมว่า “เจตคติมีผล มีมากเลย คือ มันชอบเดินนะ เพื่อนมีผลด้วย บางทีรู้ว่าฝนจะตก ก็ยังเสีงมา (หัวเราะ) มาเจอเพื่อนสักหน่อย สักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี”

2.2 ติดการเดิน/การออกกำลังกาย

หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมเดินแอโรบิกไปได้ระยะหนึ่ง ร่างกายเริ่มคุ้นเคยกับการออกกำลังกายเป็นประจำ มีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มติดการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก วันใดทีไม่ได้มาเดินจะรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย ดังเช่น กรีนอธิบายว่า “ถ้าไม่ได้ออกกำลังกาย หรือมาเดิน (แอโรบิก) จะรู้สึกหงุดหงิดมากเลย มันหยุดไม่ได้ ต้อง

ออกไปเดิน (เดินแอโรบิก) ให้ได้ ถ้าไม่ได้ไปมันเหมือนขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง” สอดคล้องกับแบบบี ที่กล่าวว่า “...มันทำให้เราอยากมาเดินทุกวัน ไม่อยากขาด ถ้าวันไหนไม่มาจะรู้สึกหงุดหงิดมาก กระทบกระวาย ถ้าเราไม่ได้มาเดินติดต่อกันหลายวัน มันเหมือนกับว่าเราทำดีมาตลอดแล้วก็หยุด หายไป” อลิซ เดินแอโรบิกต่อเนื่องมาเป็นเวลา 7 ปี สรุปในทำนองเดียวกันว่า “ถ้าเราไม่ได้มา ถ้าเรา ไม่ได้เดิน มันจะทำให้คิดอยู่ตลอดเวลา ทำไมวันนี้ไม่ได้ไป เวลากลับบ้านจะปวดหัว ก็จะหายากิน ลูกสาวบอกว่า แม่เหมือนจิตสั่น เขาว่าอย่างนี้ ก็ไม่รู้ เวลาไม่ไปเดิน ก็จะปวดหัวไม่หาย ต้องหายากิน มันก็เหมือนคนเสพติดนะ ถ้าไม่ได้เดินร่างกายจะกระทบกระวายอยู่อย่างนั้น”

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติแบ่งออกเป็น 5 หัวข้อ คือ 3.1 การมีสุขภาพดีขึ้น 3.2 ผู้นำต้นแบบ 3.3 ทำเดินแปลกใหม่ 3.4 เพลงประกอบดี และ 3.5 การเดินทาง สะดวก ดังจะอธิบายรายละเอียดในแต่ละหัวข้อตามลำดับ

3.1 การมีสุขภาพดีขึ้น

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก บางคนก็มีปัญหาสุขภาพ บางคนก็ปกติดี แต่หลังจากที่เข้าร่วมเดินแอโรบิกทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นด้วย การมีสุขภาพที่ดีขึ้นทำให้เจตคติของกลุ่มตัวอย่างมีความโน้มเอียงไปในด้านบวก มากขึ้นด้วย ดังเช่น อลิซ กล่าวว่า

เดินแอโรบิกทำให้สุขภาพของเราแข็งแรงขึ้น ปอดก็แข็งแรงขึ้น หายใจโล่ง ทำอะไรก็ เหนื่อยน้อยลง ไม่ค่อยเหนื่อย แล้วก็จิตใจเราก็ดีด้วยนะ ทำให้อารมณ์ดี ทำให้จิตใจเรา ไม่เครียดจากการทำงาน เราได้มายืดเส้นยืดสาย เพราะว่าตอนเราทำงาน จะปวด จะ เเมื่อยมาก กลับบ้านไปก็นอนไม่หลับ มันปวด พอมาได้ออกกำลังกาย (เดินแอโรบิก) แล้วมันก็ดีขึ้น อาการที่เราเจ็บไขได้ป่วยก็หายไป แต่ถ้าวันไหนไม่ได้มาติดต่อกันสัก อาทิตย์ สองอาทิตย์ ก็จะเริ่มมีอาการแล้ว คือไปหาหมอ หมอก็บอกให้กินยา พอพี่ได้มา ออกกำลังกาย (เดินแอโรบิก) อาการพวกนี้มันหายไปเอง พี่ไม่ต้องกินยาเลย อันนี้เรื่อง จริงนะ ตอนแรกเราก็กังไม่เชื่อตัวเอง แต่พอมันปวดหัวอีกเราก็มารอกำลังกาย (เดินแอโรบิก) ทำอย่างนี้ประมาณสองสามครั้ง จึงเชื่อแล้วว่าการออกกำลังกายสามารถ รักษาโรคได้จริงๆ

มิกก็มึ่ประสบการณ์ทำนองเดียวกัน เธออธิบายว่า “สุขภาพของตัวเราดีขึ้น ซึ่งก่อนหน้านี้มีโรคประจำตัวหลายอย่าง ความดัน เบาหวาน พอพีได้มาเดินเนี่ย ทำให้ความดันจากที่สูงก็ลดลง ระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดลง แต่ไม่ได้ลดลงถึงระดับปกติหรอก แต่จากที่สูงมากก็ลดลงเกือบจะถึงระดับปกติ คือการเดินแอโรบิกทำให้เราเห็นผลจริงๆ ว่าสุขภาพของเราดีขึ้น แข็งแรงขึ้น” มินนี่กล่าวเสริมว่า

การเดินแอโรบิกเป็นวิธีเดียวที่ทำให้เราสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้ เพราะพี่ลองมาหมดแล้ว ไม่ว่าจะวิ่ง ว่ายน้ำ แม้กระทั่งโยคะ ซึ่งแอโรบิกเนี่ยเป็นวิธีที่ดีที่สุด พอพีไปหาหมอ หมอยังตกใจเลย ว่าทำไมเราถึงลดน้ำตาลได้เยอะขนาดนี้ พอเรารู้แล้วว่าแอโรบิกสามารถลดน้ำตาลในเลือดได้จริงๆ คราวนี้เราก็อยากจะทำทุกวัน มาบ่อยๆ จากที่ไม่ชอบ ก็เริ่มชอบ เพราะว่ามันทำให้สุขภาพเราดีขึ้น

เอมมีซึ่งเคยมีความผิดปกติของการหายใจและไซนัส พบว่า หลังจากออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแล้วอาการลดน้อยลงมาก เธออธิบาย “อาการของโรคไซนัสที่เราเป็นอยู่มันดีขึ้นจริงๆ ดีขึ้นจากเมื่อก่อนที่เรายังไม่ได้มาเดิน เข้าตื่นขึ้นมามีน้ำมูกไหลออกมาเยอะมาก แต่ตอนนี้มันน้อยลง แล้วก็จากเมื่อก่อนตอนนอนเนี่ย จะนอนได้แป๊บเดียวจะเริ่มหายใจไม่ออกแล้ว แต่ตอนนี้ก็ไม่ค่อยเป็นแล้ว สามารถนอนได้สบาย นอกจากเราจะไม่สบายจริงๆ ถึงจะหายใจไม่ออก ตั้งแต่มาเดินเนี่ย รู้สึกว่าเราสามารถหายใจได้เต็มที่ เหมือนเราสูดอากาศเข้าไปเก็บไว้ในปอดได้มากขึ้น”

3.2 ผู้นำเดินเก่ง

ผู้นำเดินแอโรบิกที่เก่งและสามารถนำเดินได้ดี ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเดินมีเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมนั้นๆ เพิ่มขึ้น เพราะผู้นำเป็นผู้ถ่ายทอดทำเดิน สร้างความสนุกสนานและความพึงพอใจในการเดินและสื่อสารรูปแบบของการเดินให้เข้าใจได้ง่าย ดังเช่น มินนี่ ได้กล่าวว่า “ผู้นำเดิน คือเราจะเลือกเฉพาะเดินกับครูที่เราชอบ แต่ถ้าไม่มีตัวเลือกจริงๆ พี่ก็จะยอมเดินกับคนอื่น...มีคุณครูคนหนึ่งสอนมาสิบกว่าปี เหมือนครูเอเอ (ชื่อสมมุติ) เขาเดินอยู่ท่าเดิมตลอดสิบกว่าปีไม่เคยเปลี่ยน เมื่อไรครูคนนี้มาแทน คนเดินเขาจะเดินออกกันหมด” เบลลี่ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “ผู้นำ (มีหลายคน) จะต้องนำให้ถูกสิ แล้วจะต้องเดินทำให้เหมือนกันด้วย ไม่ใช่อีกคนทำท่ายกเข่า อีกคนทำท่ายกส้นเท้าอย่างงี้ พี่ดู พี่ก็สับสน ว่าเราควรจะเดินตามคนไหนดี” ผู้นำเดิน นอกจากจะต้องมีความรู้แล้ว จะต้องทำให้ผู้เดินเกิดความสุขในการเดินด้วย การที่จะทำให้ผู้เดินเกิดความสุขได้นั้น ผู้นำเดินจะต้องคอยส่งเสริม หรือผลักดันให้ผู้เดินสามารถเดินตามได้ทัน เพราะฉะนั้น การที่ผู้เดินจะสามารถเดินตามได้

ดังนั้น ผู้นำจะต้องมีการนัดหมายท่าในการเดินล่วงหน้า เพื่อให้ผู้เดินสามารถเดินตามได้ ดังเช่น โบนส์ ได้กล่าวไว้ว่า “...ถ้าผู้นำไม่โอเค หรือในขณะที่เดินไม่มีการแจ้งเรล่วงหน้า (คิดทำเดิน) ว่าทำต่อไปเป็นท่าอะไร หรือไม่ทำมือให้รู้ว่าจะไปทางไหน เราก็จะเดินตามไม่ทัน ผู้นำจะต้องบอกก่อน หรือมีสัญญาณลักษณะบอกให้เรารู้ก่อนว่ากำลังจะเปลี่ยนท่า หรือ ถ้าเราเจอผู้นำเดินดี ๆ มีการเอ็นเตอร์เทนดี มันก็ทำให้เราสนุก แต่ถ้าเราเจอผู้นำเดินที่ไม่ดี มันก็ทำให้เราไม่อยากจะเดินเลย” สอดคล้องกับ นิเว ที่กล่าวว่า “...อยากให้มีคนพากย์ ว่าต้องทำท่านี้ หรือจะเปลี่ยนท่าแล้วนะ ก็จะทำให้เรา หรือมือใหม่ ๆ ทำได้ง่ายขึ้นแล้วการเดินมันจะได้ต่อเนื่องขึ้นด้วย”

3.3 ท่าเดินแปลกใหม่

การนำเดินแอโรบิกซึ่งมีท่าเดินหลากหลาย มีความแปลกใหม่ ไม่ซ้ำซากจนเกินไปทำให้ผู้เข้าร่วมเดินสนุกสนาน ทำให้ขอบกิจกรรมที่ทำมากขึ้น ส่งผลให้เกิดเจตคติด้านบวก ดังเช่น แพทตี้ กล่าวว่า “การเดินแอโรบิกก็ควรจะมีการปรับเปลี่ยนท่าเดิน ท่าที่เบาบ้าง แรงบ้าง การที่เราจะเดินเบาตลอด มันทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้เบิร์นสิ่งที่เรากินเข้าไป” มิกก็อธิบายเพิ่มเติมดังนี้

ครูเนี่ยควรจะปรับเปลี่ยนท่าบ่อยๆ เพราะคนเรามันเบื่อไง ซ้ำซาก อย่างเช่น 10 ปีแล้ว แต่ยังเป็นท่าเดิม พี่ก็คงไม่มาแล้วแหละ ก็คืออย่างครูเออเนี่ย เขาจะพยายามเปลี่ยน ทุกๆ 2 ปี บางครั้งก็ 3 ปี ก็ยังดี แอโรบิกเนี่ย มันต้องเปลี่ยนท่า ถ้าเป็นท่าเดิมๆ เราก็ได้อยู่แล้ว จะทำให้เราเป็นอัลไซเมอร์ การเปลี่ยนท่าเดินบ้าง ฝึกให้เราจำของใหม่ๆ ใจ ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ดี

3.4 เพลงประกอบดี

เพลงประกอบ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เดินเกิดความสุข ถ้าเพลงที่ใช้ในการเดินแอโรบิกเป็นเพลงที่ได้รับความนิยม และมีจังหวะที่สนุกสนาน กระตุ้นให้ผู้เดินอยากเดินตามจังหวะเสียงเพลง ทำให้ผู้เข้าร่วมชอบและสนุก เจตคติในด้านบวกก็จะตามมา ตัวอย่างเช่น เจนนี่ ได้กล่าวไว้ว่า “เพลงต้องเร้าใจและเหมาะสมในการเดิน ต้องมีจังหวะเร็ว เป็นเพลงเร็วๆ ซึ่งจะทำให้อยากเดิน ถ้าเพลงไม่สนุก ไม่เร้าใจ ก็จะทำให้เราไม่อยากจะเดิน ถ้ายังเป็นเพลงที่พี่ชอบนะ พี่ก็จะยิ่งเดินเต็มที่เลย” สอดคล้องกับโบนส์ ที่กล่าวว่า “เพลงสำคัญมาก ถ้าเพลงมัน (สนุก) ก็จะกระตุ้นผู้เดินได้ ไม่จำเป็นว่าจำเป็นต้องเป็นเพลงปัจจุบันนิยม แต่ขอให้เพลงอะไรก็ได้ ให้นั่นๆ จะทำให้เราสนุกแล้วอยากเดิน”

ถึงแม้ว่าเพลงที่ใช้จะได้รับความนิยม หรือเป็นที่รู้จักมากแค่ไหนก็ตาม แต่ถ้าไม่มีการเปลี่ยนเพลงเลย อาจส่งผลให้ผู้เดินเกิดความเบื่อหน่าย และมองหาสถานที่แห่งใหม่ในการเดินแอโรบิกได้ ดังเช่น เบลลี่ ได้กล่าวไว้ว่า “เพลงประกอบก็มีความสำคัญ มันทำให้เราสนุก อยากเดิน เพลงที่นี้ก็ใช้ได้นะ ฟังแล้วไม่เบื่อ พี่ว่าถ้ายังเป็นเพลงที่มันติดหูคนฟัง เช่น กันดั้มสไตล์ อะไรอย่างเนี่ย มันก็จะทำให้เดินสนุกมากขึ้น อย่างข้างนอก(บริเวณที่เดินแอโรบิกที่อยู่ด้านนอกของสวนพิทยฯ (นามสมมุติ) เขาก็จะมีเปลี่ยนเพลงบ้าง นานๆ ที่เปลี่ยนที แต่ข้างใน (บริเวณที่เดินแอโรบิกที่อยู่ด้านในของสวนพิทยฯ) ไม่มีเปลี่ยนเลย เพลงเมื่อ10 ปีที่แล้วเป็นยังไง ปัจจุบันก็ยังเป็นเพลงนั้นอยู่”

สอดคล้องกับ กรีน ที่กล่าวว่า “ไม่ได้ว่าเพลงเขาไม่ดีนะ แต่ว่าเราก็ฟังเพลงนี้มาตั้งนานแล้ว จนเบื่อแล้ว เราก็อยากฟังเพลงอื่นๆ บ้าง ควรมีเพลงใหม่ๆ มาเปลี่ยนบ้าง คนเดินจะได้ฟังแล้วไม่น่าเบื่อ มีอะไรที่แปลกใหม่บ้าง แบบวันนี้ได้เดินเพลงลูกทุ่ง ได้เดินเพลงเกาหลี อะไรประมาณนี้ เพราะว่าเขาไม่เปลี่ยนอยู่แล้ว แต่อย่างน้อยๆ ก็ควรจะเปลี่ยนเพลงบ้าง”

3.5 การเดินทางสะดวก

การเดินทางเป็นปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการเดินแอโรบิก เพราะว่า การเดินทางที่ไม่สะดวก รถติด ทำให้ไม่สามารถมาเข้าร่วมเดินแอโรบิกได้ทันเวลา ดังเช่น เบลลี่ กล่าวว่า “พี่เป็นคนชอบเดินอยู่แล้ว บางครั้งที่พี่มาเดิน (แอโรบิก) พี่ออกมาแล้วมาเจอรถติด จะหงุดหงิดมากเลย เสียเวลาการเดินทาง กลัวไปไม่ทันเดินรอบแรก...พี่เลยต้องนั่งมอเตอร์ไซด์มา แต่ถ้าขับมอเตอร์ไซด์ ยังมีซิกแซกๆ ไปได้เรื่อยๆ ถ้าเป็นรถใหญ่หมดสิทธิ์” สอดคล้องกับมินนี่ ที่กล่าวว่า “การเดินทาง ถ้าเดินทางมาลำบากก็คงคิดหนักที่จะมาเดิน แต่เนี่ยมันนั่งรถไฟฟ้าบีทีเอสได้ก็สะดวกในการมา ถ้าเกิดต้องนั่งรถเมล์แล้วไม่มีรถไฟฟ้าบีทีเอส หรือรถไฟใต้ดิน แล้วต้องมาเดินต่อไกลๆ พี่ก็คงจะไม่มา” แบรว กล่าวเสริม “การเดินทางค่ะ ถ้าวรถติดมากๆ ทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดมากๆ เลย นั่งเป็นชั่วโมง แล้วก็กังวลว่าเราจะไปทันเดินไหม”

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาเจตคติต่อการเดินแอโรบิก และปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเดินแอโรบิก

คำถามในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติอย่างไรต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
2. เจตคติที่มีผลต่อพฤติกรรมการเดินที่ต่อเนื่องอย่างไร
3. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ที่เข้าร่วมเดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะพิทยาสรรค์ (ชื่อสมมุติ) เทศบาลเมือง จำนวน 30 คน ทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (ดูภาคผนวก ก) และยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญและทำการสังเกต จากนั้นคัดเลือกไว้ 14 คน (ผู้ที่อายุน้อยที่สุด คือ 25 ปี และอายุมากที่สุดคือ 61 ปี) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกจากผู้เดินที่มีประสบการณ์การเดินแอโรบิก อย่างน้อย 1 ปี เข้าร่วมเดินแอโรบิกสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และ ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ในช่วงที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 14 คน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (ดูภาคผนวก ข) และการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (ดูภาคผนวก ค) สำหรับแบบสัมภาษณ์และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญนั้น ได้มีการนำไปทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field Test) กับกลุ่มคนซึ่งไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณลักษณะต่างๆ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้จากการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกต และการสัมภาษณ์ เพื่อหาหัวข้อและหัวเรื่องเกี่ยวกับเจตคติในการเดินแอโรบิกของกลุ่มตัวอย่าง การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์. 2550)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ การสังเกตและการสัมภาษณ์ ของผู้เข้าร่วมเดินแอโรบิก สรุป ได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ หัวเรื่องที่ 1 เจตคติในการเดินแอโรบิก จำแนกเป็น 1.1 เจตคติก่อนเข้าร่วมเดิน (เจตคติด้านบวก ด้านลบและที่เป็นกลาง) และ 1.2 หลังการเข้าร่วมเดินเจตคติเปลี่ยนไปเป็นบวก หัวเรื่องที่ 2 เจตคติมีผลต่อพฤติกรรมการเดินแอโรบิก ซึ่งจำแนกเป็น 2 หัวข้อ ได้แก่ 2.1 ความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรม และ 2.2 ติดการเดิน/การออกกำลังกาย และ หัวเรื่องที่ 3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติมี 5 หัวข้อ คือ 3.1 การมีสุขภาพดีขึ้น 3.2 ผู้นำเดินเก่ง 3.3 ทำเดินแปลกใหม่ 3.4 เพลงประกอบดี และ 3.5 การเดินทางสะดวก ดังจะได้อภิปรายในแต่ละหัวเรื่องตามลำดับ

1. เจตคติในการเดินแอโรบิก

เจตคติเป็นความโน้มเอียงของจิตใจที่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในลักษณะของความพึงพอใจ หรือชอบ ซึ่งจัดเป็นเจตคติทางบวก แต่ถ้าเป็นเจตคติทางลบ การแสดงออกจะเป็นในลักษณะของความไม่เห็นด้วย ไม่พอใจ หรือไม่ชอบ และความรู้สึกที่เฉย ๆ ต่อสิ่งที่ได้พบเห็นเป็นเจตคติแบบกลาง ๆ (สมจิตร เรืองศรี. 2550; Newcomb. 1954) ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่า เจตคติก่อนเข้าร่วมเดินแอโรบิกของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 คนนั้น มีเพียง 3 คนเท่านั้นที่เจตคติเป็นบวก ส่วนอีก 12 คนมีเจตคติเป็นกลางและเป็นลบ (ดูตาราง 4.1 ประกอบ) เพราะเจตคติเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุทั้งนี้รวมถึง บุคคลกลุ่มต่างๆ เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน รวมทั้งประสบการณ์ส่วนตัวที่มีต่อกิจกรรมหรือเรื่องราวต่าง ๆ ด้วย (องอาจ เด็ดดวง. 2546; อ้างอิงจาก ธีระพร อุวรรณโน. 2529) อย่างไรก็ตาม หลังการเข้าร่วมเดินแอโรบิกเจตคติของกลุ่มตัวอย่างมีความโน้มเอียง เปลี่ยนไปเป็นทางบวก สอดคล้องกับ พงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544) ที่ศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

การที่กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือทางบวกนั้นเพราะหลังจากที่ได้เข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกแล้วก็ได้เรียนรู้ถึงรูปแบบและวิธีการเต้น สามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง และมีประสบการณ์ตรงที่ดีอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายอย่าง โดยเฉพาะการมีสุขภาพที่ดี จึงทำให้เจตคติเปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2538) และ ออลพอร์ท (Allport. 1976) ที่กล่าวว่า เจตคติที่ได้จากการเรียนรู้ และประสบการณ์ ทำให้มีการแสดงออกทางร่างกายและจิตใจในลักษณะของการตอบสนองต่อบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งในที่นี้เป็นลักษณะของความชอบ หรือเป็นเจตคติในทางบวก ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายจึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมเจตคติที่เป็นบวก สร้างความชื่นชอบในกิจกรรมซึ่งจะทำให้คนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกันมากขึ้น

2. เจตคติมีผลต่อพฤติกรรมการเต้นแอโรบิก

จากการวิจัยนี้พบว่าเจตคติที่มีต่อการเต้นแอโรบิกซึ่งเป็นไปในทางบวก ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ประการ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และมีการติดการออกกำลังกาย เพราะแอโรบิกเป็นกิจกรรมทำท่ายและมีความสนุกสนานเนื่องจากเป็นการผสมผสานทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) ทักษะการเต้นรำ (Dance Step) และกายบริหาร (Calisthenics) ซึ่งสามารถปรับความหนักเบาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ฝึก นอกจากนั้น การเต้นแอโรบิกยังเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงซึ่งธรรมชาติของคนส่วนใหญ่จะชอบเคลื่อนไหวหรือชอบเสียงเพลงอยู่แล้ว (สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2545) สอดคล้องกับ ฮอลล์(Hall. 1989) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความสนใจและชื่นชอบในกิจกรรมการเต้นแอโรบิก กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความอ่อนตัวและกิจกรรมที่ช่วยในการลดน้ำหนัก ความชอบหรือเจตคติที่เป็นบวกตั้งแต่เริ่มต้นจะง่ายต่อการสร้างความเข้มข้นในทางบวกให้มากขึ้นจนพัฒนาไปสู่การติดการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี สอดคล้องกับ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543) ที่กล่าวไว้ว่า เจตคติจะทำให้เกิดความโน้มเอียงในการตอบสนองต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างคงทน คงเส้นคงวาและมีทิศทาง

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ

ผลการวิจัยพบว่าเจตคติของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกทั้งนี้เพราะมีปัจจัยเกี่ยวข้องที่สำคัญอย่างน้อย 5 ข้อ คือ การมีสุขภาพดีขึ้น ผู้นำเต้นเก่ง ทำเต้นแปลกใหม่ เพลงประกอบดี และการเดินทางสะดวก กลุ่มตัวอย่างที่เต้นแอโรบิกพึงพอใจที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนว่าตนเองมีสุขภาพ

ดีขึ้น มีเพื่อนที่ชอบออกกำลังกายแบบเดียวกัน มีความชื่นชอบในตัวผู้นำเต้น สนุกกับเพลงและท่าเต้นที่แปลกใหม่ รวมถึงความพอใจในการเดินทางไปร่วมเต้นที่สวนสาธารณะแห่งนี้ ซึ่งสามารถเดินทางได้หลายรูปแบบทั้งนั่งรถเมล์ นั่งมอเตอร์ไซด์ โดยसारรถไฟฟ้า ตลอดจนนั่งรถไฟใต้ดิน ความพึงพอใจในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องหลายข้อดังที่กล่าวมาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเจตคติไปในทางบวก เพราะเจตคติเป็น ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) ความรู้สึก (Feeling) และความโน้มเอียงที่จะกระทำหรือตอบสนองต่อกิจกรรมนั้น (ธีรวิทย์ เอกะกุล. 2549; สมจิตร เรืองศรี. 2550) และสอดคล้องกับ ออลพอร์ต (Allport. 1976) ที่กล่าวว่า เจตคติจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องซึ่งในที่นี้คือการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

สำหรับตัวผู้นำแอโรบิกนั้นก็มีความสำคัญมากต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพราะจากการวิจัยพบว่า การมีภาวะผู้นำ การมีความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงความสามารถในการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย จิตวิทยาการออกกำลังกาย การป้องกันการบาดเจ็บ และโภชนาการ เป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้นำออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (อนุรักษ์ พินิจนิยม. 2550) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฤกษ์ชนะ อิศรมาตร (2548) ที่พบว่าผู้นำเต้นแอโรบิก ต้องเป็นผู้ที่มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน มีความตั้งใจ สร้างบรรยากาศให้ผู้ใช้บริการเกิดความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเต้นแอโรบิก สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆ ของการเต้นได้อย่างชัดเจน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเลือกใช้เพลงเต้นแอโรบิกได้อย่างเหมาะสม ผู้นำเต้นจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างความชอบและโน้มน้าวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเจตคติเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาเจตคติต่อการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ทราบถึงเจตคติในการเต้นแอโรบิกของผู้เต้นทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมเต้นแอโรบิก และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ซึ่งมีหลายประการ รวมถึง ความรู้ ความสามารถของผู้นำเต้นแอโรบิกด้วย ดังนั้นการจัดอบรมหลักสูตรผู้นำเต้นแอโรบิกจึงควรนำความรู้เรื่องเจตคติที่มีต่อการเต้นแอโรบิกไปเผยแพร่เพื่อให้ผู้นำเต้นตระหนักถึงบทบาทและความสำคัญของตนเองที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เข้าร่วมเต้น

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเปรียบเทียบเจตคติต่อการเดินแอโรบิกของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย
2. ควรศึกษาเจตคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในกีฬาหรือการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ เช่น การจ็อกกิ้ง การปั่นจักรยาน การรำมวยจีน





บรรณานุกรม

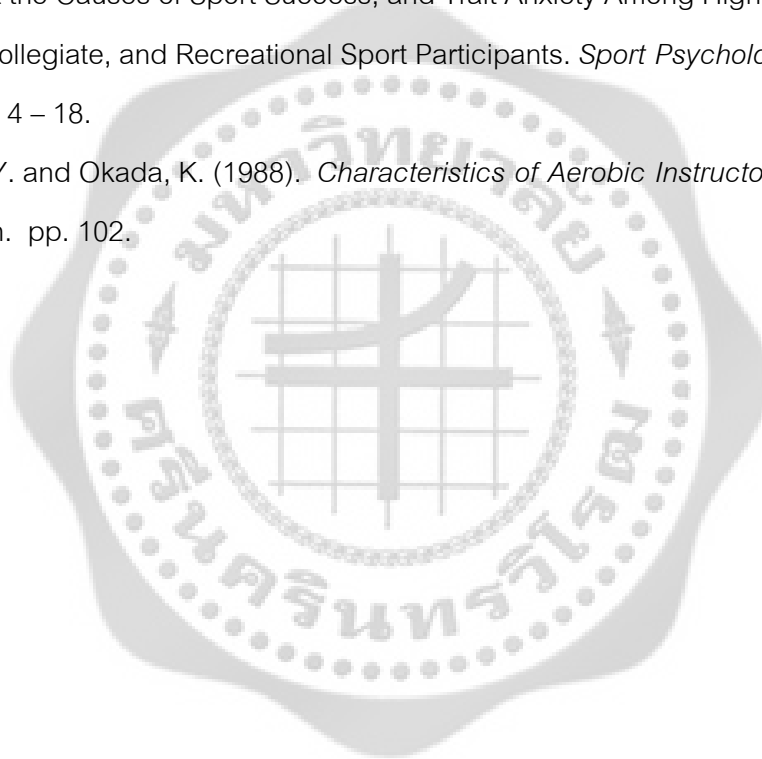
- กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์. (2538). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กฤษณะ อิศรมাত্র. (2548). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกตาม ทักษะของผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปีพ.ศ. 2547. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การุณ ฐนกรวงศ์. (2552). การเปรียบเทียบทัศนคติ ความพึงพอใจ และแนวโน้มพฤติกรรมของ ผู้ชมรายการโทรทัศน์ทางสถานีโทรทัศน์ NBT และ THAI PBA ในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กุลชาดา ศรีใส. (2553). ศึกษาการบาดเจ็บของผู้เดินแอโรบิก ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขนิษฐา คงทรัพย์. (2546). ผลการฝึกเดินแอโรบิกบนบกและในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพการจับ ออกซิเจนสูงสุด และความแข็งแรงของขา. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรวายพร ธรณินทร์; และ วิจิต คณิสสุเกษม. (2530). แอโรบิคแดนซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- จิราพร พัฒนมนณี. (2546). ทักษะและพฤติกรรมของผู้ใช้บริการสินเชื่อเคหะธนาคารออมสิน ภาค 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิรัชย์ ประชุมแพทย์. (2548). ผลการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและ สมรรถภาพทางกายบางส่วน. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาณิดา มหาพรม. (2554). ผลการฝึกแอโรบิกในน้ำที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ; และ คนอื่นๆ. (2528). แอโรบิคแดนซ์ กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: อักษรไทย.

- ณัฐ อินทรปาณ. (2542). กีฬาแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ 1999 จำกัด.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2549). การวัดเจตคติ (Measurement of Attitude). อุดรราชธานี: วิทยาออฟเซทการพิมพ์.
- นพพา อ่องสมบุญ. (2547). ผลของการฝึกแอโรบิกด้านซ์ที่มีต่อปริมาณไขมันในร่างกายและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิธมา เข้มมก. (2555). ผลของการฝึกสแต็ปแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2529). วิธีวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทักษะการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พีรพัฒนา.
- พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). ทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุรนารี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2523). คู่มือประกอบการสอนวิชาวิจัย 521. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรี อัจฉริยะตระกูล. (2552). คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พันทิพา สิริรัตนันท์. (2544). แอโรบิกด้านซ์การออกกำลังกายตามเสียงเพลง. สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปีที่ 7-8: 67.
- มงคล แวนไธสง ; และคนอื่นๆ. (2546). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. กรุงเทพฯ: แม็ค.
- ราตรี ศรีสุวรรณ. (2535). การศึกษาเจตคติต่อการแสดงพื้นบ้านภาคใต้ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2543). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- ศศิธร คงชนะ. (2552). ผลการเต้นแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิตร เรืองศรี. (2550). การใช้แบบทดสอบเพื่อการแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- สาลี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- (2553). การสอนพลศึกษาด้วยวิธีแทคติคอลตามการรับรู้ของผู้เรียน. วารสารคณะพลศึกษา.
13(1). 246-253.
- (2554). ประสิทธิภาพในการเรียนวิชาให้จี ชิง. วารสารคณะพลศึกษา. 14(2). 123-134.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2545). แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ:
เอกสารอัดสำเนา.
- สุพัทธรา ชิมเจริญ. (2546). แอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- สุนันท์ ภูโคกหวาย. (2548). ปัญหาของผู้ประกอบการออกกำลังกายภายใต้ศูนย์สุขภาพเอกชน.
ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุมาลี เพชรศิริ. (2542). เอกสารประกอบการสอนวิชาแอโรบิกแดนซ์. สมุทรสาคร: วิทยาลัย-
พลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. (2542). การพัฒนาความต่อเนื่องของ
สมรรถภาพทางกาย โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.
- องอาจ เด็ดดวง. (2546). ทศนคติ ความคาดหวัง และแนวโน้มพฤติกรรมของชาวมุสลิมที่มีต่อ
การจัดตั้งธนาคารอิสลาม ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนุรักษ์ พินิจนิยม. (2550). คุณลักษณะของผู้ประกอบการเต้นแอโรบิก. ปรินญาณพนธ์ ศศ.ม. (การจัด-
การทางกรกีฬา) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อเนกกุล กรี่แสง. (2526). จิตวิทยาการศึกษา. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุมาพรณ พจนกรรักษ์. (2551). ผลการฝึกแอโรบิกในน้ำที่มีต่อดัชนีมวลกายและอัตราการเต้นของ
หัวใจขณะพักของสตรีอายุ 45-55 ปี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- Anderson, T. (1989). The Oxygen Cost of Water Aerobic Relative to Maximal Oxygen Consumption (Water Exercise). *Dissertation Abstracts, M.A.*: California State University.
- Allport, G. W. (1976). *Attitude Reading in Attitude Theory and Measurement*. New York: John Wiley and Sons.
- Bedford, T.L. (1996). Comparison of the Effects of Aerobic Dance to water Aerobic Training or Maximal Oxygen Consumption. *Dissertation International*. Grand Valley State University.
- Carson, T.B. (1994). Why Students Hate Tolerate or Love Gym?. *Dissertation Abstracts International*. 55-(3): 502-A.
- Dowdy, D.B. (1983). The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle-Ages Women. *Dissertation Abstracts International*. 43(11): 3535-A.
- Du, T. V., & Smith, R. (2001). Survey of the Effect of Aerobic Dance on the Lower Extremity in Aerobic Instructors. *Journal of the American Podiatric Medical Association*. 91(10): 528-532.
- Evans, & Roy. (2005). Aerobic Instructor: Body and Physical Attraction. *Dissertation Abstracts International*. 297-A.
- Hall, J. A. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club: A user's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. pp.128.
- Fishbein, M. and Ajzen, I. (1975). *Beliefs, Attitude, Intention and Behavior : And Introduction to Theory and Research*. Reading, Mass. Addison Wesley.
- Janis, L. R. (1990). Aerobic Dance Survey. A Study of High-Impact Versus Low-Impact Injuries. *Journal of the American Podiatric Medical Association*. 80(8): 419-23.
- Kravitz, M. (1994). The Effects of Characteristics of Step Aerobic Instructors on Attending the Class. *Dissertation Abstract International*. 43: 2785-A.
- McGuire, W. J. (1968). Personality and Susceptibility to Social Influence In E.F. Barogtta and W.W. Lambert (Eds). *Handbook of Personlity Theory and Research*. pp. 1130-1187. Chicago: Round McNalley.

- Newcomb, T. M. (1954). *Social Psychology*. New York: The Dryden Press.
- Rink, J. (2006). *Teaching Physical Education For Learning*. 5th ed. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Thurstone, L. L. (1964). *Theory and Measurement*. New York: John Wiley and Sons
- Triandis, H. C. (1971). *Attitude Change*. New York: John Willy and Sons.
- Vaccaro, P; & Clinton, M. (1981). The Effect of Aerobic Dance Conditioning on the Body Composition and Maximal Oxygen Uptake of College Women. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*.
- White and Sally, A. (1996, December). The Relationship Between Goal Orientation, Baliefs About the Causes of Sport Success, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and Recreational Sport Participants. *Sport Psychologist*. 10(1) : 4 – 18.
- Yamaguchi, Y. and Okada, K. (1988). *Characteristics of Aerobic Instructors*. Japan. pp. 102.







ข้าพเจ้า นางสาว วริศรา พงษ์สูงเนิน นิสิตภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ มีความสนใจที่จะศึกษาเจตคติต่อการเดินแอโรบิกของท่าน เพื่อใช้ในการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท

ผู้วิจัยจะทำการสังเกตกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ที่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และขอให้ท่านช่วยตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญด้วยการเขียนตอบหรือการพูดเพื่อบันทึกเสียงคำตอบของท่าน โดยใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที นอกจากนั้นจะทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยจะทำการนัดหมายล่วงหน้า ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 20-30 นาที โดยมีการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ในครั้งนั้นด้วย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ถอดข้อความด้วยตนเอง

ข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมมาได้จะนำเสนอในรูปข้อสรุปของกลุ่ม และนำไปพิมพ์เผยแพร่ในรูปของงานวิจัยและบทความในประเทศและต่างประเทศ เพื่อให้ประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ สำหรับชื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นชื่อ นามสกุลของผู้ที่ออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง จะไม่ได้รับการเปิดเผย หากมีการอ้างถึงจะใช้ชื่อสมมุติแทน ข้าพเจ้าจะไม่นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างไปสนทนากับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับการเดินแอโรบิกด้านอื่นในครั้งนี้ ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีค่าตอบแทนใด ๆ และไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้หรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบต่อชื่อเสียงหรือต่อการออกกำลังกายของคุณ และผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการนี้ สามารถขอข้อมูลของคุณได้ทุกเมื่อ

หากคุณมีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ กรุณาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในที่ว่างที่เว้นไว้ให้ ข้าพเจ้าจะนำผลการวิจัยเสนอในงานประชุมวิชาการและนำไปเผยแพร่ในวารสารหรือบทความที่ตีพิมพ์ในและต่างประเทศ เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกของผู้ที่สนใจ และผู้ที่รักการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิก

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อข้าพเจ้าได้ที่หมายเลข 086-..... ข้าพเจ้าขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ลายเซ็น.....(ชื่อตัวบรรจง.....)

วันที่/เดือน/ปี.....

ชื่อผู้วิจัย.....(วริศรา พงษ์สูงเนิน)



ภาคผนวก ข
แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (แบบที่ 1)

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับวันที่มีเจตคติที่ดีต่อการเต้นแอโรบิก

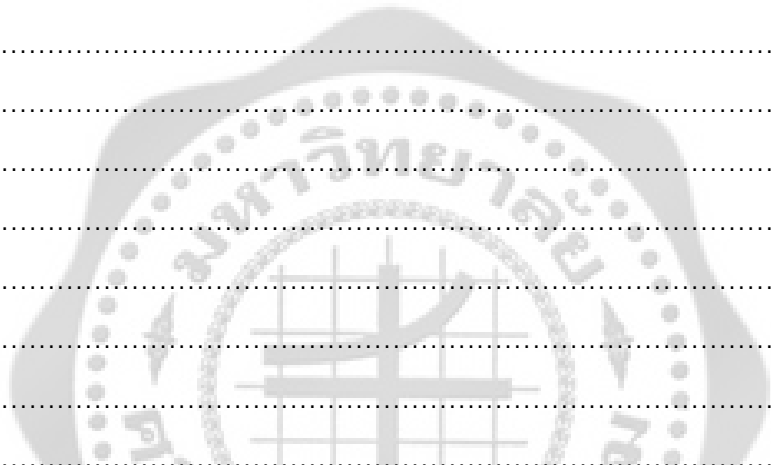
เพศ () ชาย () หญิง อายุ.....

ประสบการณ์ในการเต้นแอโรบิก.....ปี ความบ่อยในการเข้าร่วมเต้น.....ครั้ง/
สัปดาห์

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่คุณออกกำลังกายแบบเต็มแอโรบิกที่สวนสาธารณะ

แล้วมีเจตคติที่ดีต่อการเต้นแอโรบิกมากที่สุด อธิบายให้ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นในเหตุการณ์วันนั้น

ตัวคุณ ผู้นำเต้นและเพื่อน ๆ ทำกิจกรรมอะไรในวันนั้นจึงทำให้คุณจำได้แม่นยำ



เจตคติตามความเห็นของคุณหมายถึงอะไร

.....

ประเมินความสามารถในกิจกรรมการเดินแอโรบิกของคุณจาก 1-5

(1 = มือใหม่ , 5 = เล่นได้ดีมาก)

() 1

() 2

() 3

() 4

() 5

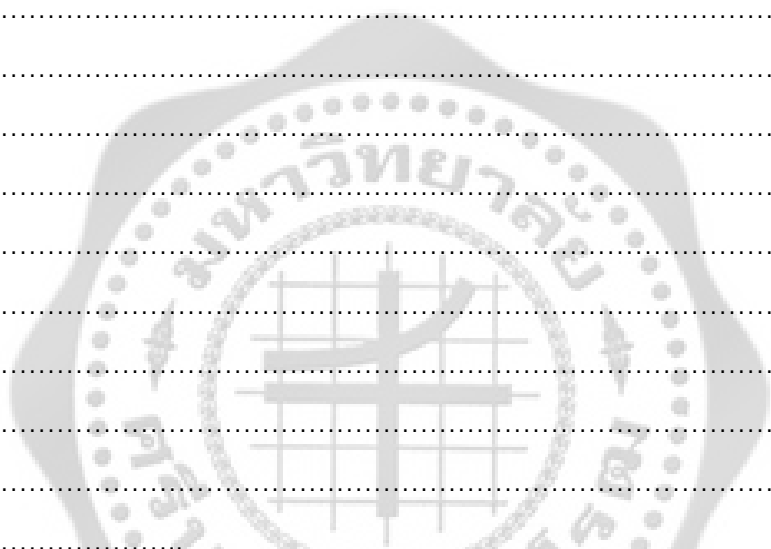
แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ(แบบที่ 2)

แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญเกี่ยวกับวันที่มีเจตคติที่ไม่ดีต่อการเดินแอโรบิก

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์ในวันที่คุณออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกที่สวนสาธารณะ.....

แล้วมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการเต้นแอโรบิกมากที่สุด อธิบายให้ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นในเหตุการณ์วันนั้น

ตัวคุณ ผู้นำเต็นและเพื่อน ๆ ทำกิจกรรมอะไรในวันนั้นจึงทำให้คุณจำได้อย่างแม่นยำ





ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์ผู้ต้นแอโรบิก

1. กรุณาระบายถึงประสบการณ์ในการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกของคุณโดยย่อ

คำถามตาม คุณออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมานานเท่าไร

คุณออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกบ่อยเพียงใด (กี่วันต่อสัปดาห์)

2. เพราะเหตุใดคุณจึงเลือกออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
3. สาเหตุใดที่ทำให้คุณยังคงเต้นแอโรบิกอยู่จนถึงทุกวันนี้
4. ชอบเต้นแอโรบิกรอบไหนมากที่สุด เพราะอะไร
5. คุณเคยได้ยินคำว่า “เจตคติ หรือ ทักษะ” หรือไม่
6. เจตคติตามความคิดเห็นของคุณ หมายถึงอะไร
7. คุณมีเจตคติอย่างไรต่อการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เพราะอะไร
8. เปรียบเทียบความสนใจ/ความชอบของคุณระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมเต้นแอโรบิก

ก่อนเข้าร่วมเต้น

หลังเข้าร่วมเต้น (ปัจจุบัน)

[] ชอบมาก (5)

[] ชอบมาก (5)

[] ชอบ (4)

[] ชอบ (4)

[] เฉยๆ (3)

[] เฉยๆ (3)

[] ไม่ชอบ (2)

[] ไม่ชอบ (2)

[] ไม่ชอบมาก (1)

[] ไม่ชอบมาก (1)

9. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เจตคติ (ความชอบ) หลังการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกของคุณเปลี่ยนไป
10. เจตคติของคุณส่งผลต่อการเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่องอย่างไรบ้าง
11. ประเมินความสามารถในการเต้นแอโรบิกของตัวเองจาก 1-5 (1 = เต้นไม่ได้, 2 = เต้นได้บ้าง ไม่ได้บ้าง, 3 = เต้นได้, 4 = เต้นได้ดี, 5 = เต้นได้ดีมาก) และเพราะอะไรถึงให้คะแนนตัวเองเท่านี้
12. สิ่งใดบ้างที่คุณคิดว่าควรเปลี่ยนแปลงเพื่อให้คุณมีความพอใจในการเข้าร่วมเต้นแอโรบิกมากขึ้น
13. เลือกขีดเส้นใต้ข้อความที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเจตคติในการเต้น ของคุณ

1. ผู้นำ

6. สุขภาพ ความพร้อมของร่างกาย

2. เครื่องเสียง

7. เพลงประกอบ

3. อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

8. ช่วงเวลาในการเต้น

4. เพื่อนร่วมเต้น

9. การเดินทาง

5. ตัวคุณ

10. อื่นๆ (ระบุ.....)

คำถามตาม กรุณาอธิบายข้อที่เลือกเพิ่มเติมด้วย

14. กรุณาบอกอายุ น้ำหนัก ส่วนสูงของคุณด้วย

15. หากมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ต้องการกล่าวถึง กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล

นางสาววิศรา ฟุ้งสูงเนิน

วัน เดือน ปีเกิด

26 พฤษภาคม 2530

สถานที่เกิด

กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่ 57/448 หมู่บ้านศุภลัย์วิลล์ ตำบลพันท้ายนรสิงห์
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540

ประถมศึกษา

จาก โรงเรียนขจรโรจน์วิทยา กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2545

มัธยมศึกษาตอนต้น

จาก โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2548

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จาก โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2552

วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

พ.ศ. 2557

วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์