

พฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ฉลอง อภิวงค์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

ปริญญา กศม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม:รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2553 เพศชายและหญิง ทุกชั้นปี จำนวน 400คน ได้มาด้วยวิธีเลือกโดยบังเอิญ (Accidental sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายชนิดตารางประมาณค่า ที่มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

2. นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านความรู้และด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS AT UNIVERSITY
OF THE THAI CHAMBER OF COMMERCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 2011

Chalong Apiwong. (2011). Exercise Behaviors of Students at University of The Thai Chamber of Commerce. Master thesis, M.Ed. (physical Education) Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot. University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Wasana Kuna-apisit,. Advisor: Asst. Prof. Dr.Namchai Lewarn.

The purposes of this study were to investigate and to compare exercise behaviors of students at University of the Thai Chamber of Commerce in the aspects of exercise knowledge, attitude and practice. The accidental sampling subjects were 400 students from the first to the fourth year, both male and female students. The data were collected by questionnaire constructed by the researcher himself. The data were statistically treated for frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and F-test.

The results were as follows:

1. The exercise behaviors of both male and female students in the aspect of exercise knowledge were statistically significance difference at .05 level, but there were no statistically significance difference in the aspects of exercise attitude and exercise practice.
2. The exercise behaviors of the first to the fourth year, both male and female students, in the aspect of exercise attitude was statistically significance difference at .05 level, but there were no statistically significance difference in the aspects of exercise knowledge and exercise practice.

ปริญญาานิพนธ์
เรื่อง
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
ของ
ฉลอง อภิวงค์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนากุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวกตา กรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวีย์ กรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์วิภา ขวัญบูรณาจันทร์ รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขปัญหาข้อบกพร่องจนสามารถดำเนินการทำปริญญาานิพนธ์จนเป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์ ภาณิต บิลมาศ รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการ แต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัจฉราพรพรรณ ลีพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บัณฑิต สุพรรณยศ ที่ กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือ ได้ให้ความช่วยเหลือตรวจสอบ ความถูกต้องและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัจฉราพรพรรณ ลีพันธ์ รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อหลอด อภิวงค์ คุณแม่จำเนียร อภิวงค์ และขอแสดงความซาบซึ้งใจต่อ ภรรยา ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลผู้วิจัย ช่วยเหลือสนับสนุนในทุกด้านตลอดมา ขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่มีได้เอ่ยนามที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอยู่เสมอ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณค่าและประโยชน์ของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ แต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาแก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ฉลอง อภิวงค์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
พฤติกรรมด้านความรู้.....	10
พฤติกรรมด้านเจตคติ.....	12
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ.....	16
แนวความคิดเกี่ยวกับความออกกำลังกาย.....	17
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	17
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	19
หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย.....	19
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
งานวิจัยในประเทศ.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	60
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	65
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	65
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	83
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	85

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
2 จำนวน และร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.....	43
3 จำนวน และร้อยละ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามเพศ.....	44
4 จำนวน และร้อยละ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามชั้นปี	46
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามชั้นปีเจตคติเกี่ยว กับการออกกำลังกาย.....	48
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	49
7 เปรียบเทียบ ด้านความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	49
8 เปรียบเทียบด้านความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปี ต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	50
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มี ชั้นปีต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	50
10 เปรียบเทียบด้านความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปี ต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	51
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	51
12 เปรียบเทียบเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่มีเพศต่างกันมี เจตคติต่อการออกกำลังกาย.....	52
13 เปรียบเทียบเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย.....	53
14 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย.....	53

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า	
15	เปรียบเทียบเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย.....	54
16	แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย.....	54
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านการปฏิบัติ	55
18	เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติของนักศึกษา.....	56
19	เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชาย ที่มีชั้นปีต่างกันมีการปฏิบัติ.....	56
20	เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิง ที่มีชั้นปีต่างกันมีการปฏิบัติ.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550-2555 ว่าควรให้ความสำคัญในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่มุ่งสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นให้เด็ก เยาวชนและคนทั่วไปมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เสริมสร้างควมมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกา รวมทั้งการนำกีฬามาใช้เป็นเครื่องมือในการป้องกัน บัญหายาเสพติด (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2554: ออนไลน์)

การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญกับทุกเพศทุกวัย ดังนั้นคนเราทุกคนควรออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่ม นักศึกษาซึ่งต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการพัฒนาการ เจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามวัย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งนักศึกษาของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากเท่าที่ควรโดยจะใช้เวลาส่วนมากกับการ เที่ยวตามห้างสรรพสินค้าหรือใช้เวลาในการเที่ยวเล่นตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ดูแล้วไม่ได้เกิดประโยชน์กับตัวนักศึกษาแต่อย่างใด จากการศึกษาวิจัยการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยพบว่า นักศึกษาใช้เวลาว่าง ด้านเกมและกีฬา นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล แบดมินตัน หมากฮอส และหมากรุก ด้านการอ่าน การพูดและการเขียน นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ การพูดคุยกันเพื่อน พูดคุยโทรศัพท์และอ่านหนังสือพิมพ์ ด้านงานอดิเรก นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาสาระน่ารู้จากอินเทอร์เน็ต เลี้ยงสัตว์ และสะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ ด้านดนตรี นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นกีตาร์ ด้านท่องเที่ยว นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ท่องเที่ยวทะเล ท่องเที่ยวภูเขา ป่าไม้ น้ำตก และผจญภัย (สรากร บุญกิจเจริญ, 2549: บทคัดย่อ) หรืออาจจะเป็นเพราะว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อและส่งเสริมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดไว้ไม่เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ที่จะใช้ในการออกกำลังกาย จากการศึกษาวิจัยสภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า โดยรวมยังไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.60 บุคลากรมีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$) บุคลากรที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 บุคลากรที่มีอายุแตกต่างกัน มีบุคลากรที่มีกลุ่ม

รายได้แตกต่างกัน บุคลากรที่มีตำแหน่งงานแตกต่างกัน มีความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมไม่แตกต่างกัน (จิรนน สีสม.2549: บทคัดย่อ)

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ โดยมุ่งสร้างความมั่นคงด้านอาหารและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน

1. การพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร ที่มุ่งการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ พัฒนาคุณภาพบริการและการผลิตบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพการเฝ้าระวังและการจัดการกับโรคอุบัติใหม่และโรคระบาดซ้ำที่ทันสถานการณ์

2. พลิกฟื้นแหล่งอาหารตามธรรมชาติให้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะคนยากจนและด้อยโอกาส ส่งเสริมการบริโภคที่ปลอดภัย ใช้สมุนไพร ภูมิปัญญาไทย และวัฒนธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี โดยส่งเสริมการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น องค์ความรู้ที่มีอยู่และองค์ความรู้ใหม่ มาพัฒนาให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ สร้างและใช้ประโยชน์จากความหลากหลายทางชีวภาพแทนการใช้สารเคมี รวมทั้งผสมผสานเทคโนโลยีสะอาดในการทำเกษตรกรรม

3. สนับสนุน ให้คนไทยลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัย รู้จักการป้องกันโรคเบื้องต้น มีพฤติกรรมกรบริโภคที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เสริมสร้างความร่วมมือของครอบครัวและชุมชนในการสร้างสุขภาพที่ดีและพัฒนาสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. 2549: 58) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ภูมิทัศน์ และธรรมชาติสุนทนาการ ศิลปะ ดนตรี กีฬา ห้องสมุด และแหล่งเรียนรู้ ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และการสนทนา (Dialogue) สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะทำให้เกิดประสิทธิภาพ และสัมฤทธิ์ผลในผู้เรียนทั้งในเชิงวิชาการและสุนทรียภาพของเพื่อนมนุษย์ ทั้งนี้ยังเอื้อต่อชีวิตอาจารย์และผู้บริหารการศึกษา และมีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขอันเป็นที่พึงประสงค์ของประชาคมอุดมศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว15 ปี ฉบับที่ 2. 2551: 44)

นักศึกษาเป็นกำลังพื้นฐานของสังคมถ้ามีการออกกำลังกายเป็นนิสัยก็จะมีสุขภาพดีตามไปด้วย ในการทำวิจัยในการศึกษา ยังทราบถึงสถานการณ์ของพฤติกรรมกรออกกำลังกายที่เป็นอยู่ และความสำคัญของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการวางแผน ส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมกรออกกำลังกายเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. 2549: 58)

จากปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิด ความสนใจที่จะดำเนินการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อจะได้นำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพ โดยมุ่งหวังให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีขึ้น พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถเรียนอย่างมีความสุข ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนในด้านการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตามตัวแปรเพศ และชั้นปี

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และผู้ที่สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่กำลังศึกษาในปี การศึกษา 2553 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 4,304 คน, ชั้นปีที่ 2 จำนวน 3,954 คน, ชั้นปีที่ 3 จำนวน 3,559 คน, และชั้นปีที่ 4 จำนวน 3,751 คน รวม 15,568 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ในชั้นปีที่ 1, 2, 3, และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 400 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามานะ (Yamane. 1970: 583) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกโดยบังเอิญ (Accidental sampling)

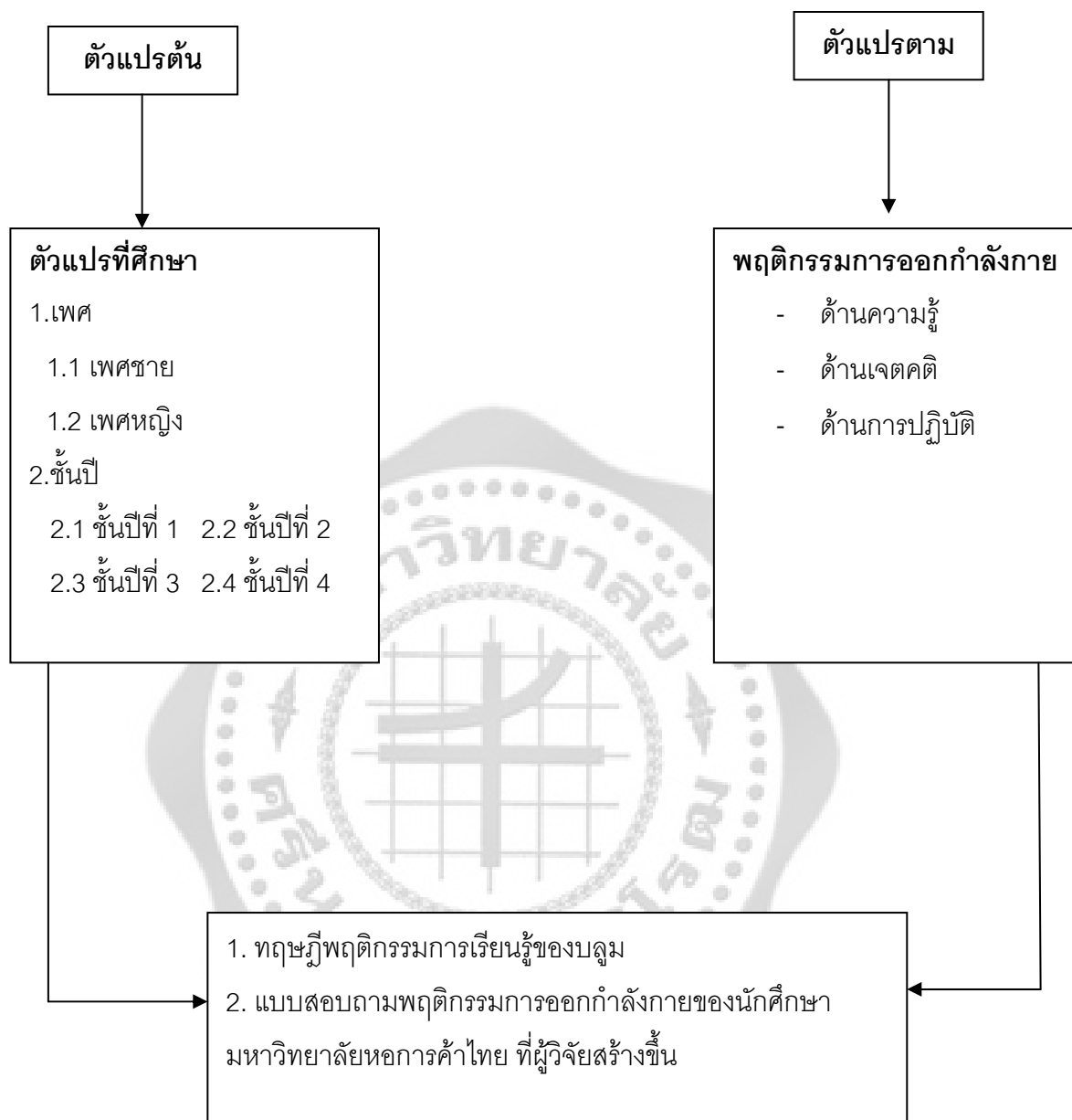
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 1.1 สถานภาพ ได้แก่
 - 1.1.1 เพศ แยกเป็นเพศชาย และเพศหญิง
 - 1.1.2 ชั้นปี แยกเป็น ชั้นปีที่ 1,2,3 และชั้นปีที่ 4
2. ตัวแปรตาม
 - 2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.2 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย
 - 2.3 ด้านการปฏิบัติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรม** หมายถึง การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นสุขนิสัยติดตัวไปได้ โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตได้
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีความเคลื่อนไหว ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วม และสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออกกำลังกายนั้น ๆ
3. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งแสดงออกในเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อม
4. **ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความสามารถในการอธิบาย และความเข้าใจของนิสิตเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
5. **เจตคติต่อการออกกำลังกาย** หมายถึง การแสดงออกด้านความคิดเห็นความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
6. **นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1, 2, 3, และชั้นปีที่ 4 ในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2553
7. **มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย** หมายถึง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่รับผิดชอบการจัดการศึกษา ในแขวงดินแดง เขตดินแดง ในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมกรรออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และชั้นปีที่ 4 ในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีพฤติกรรมกรรออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัย โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.1 พฤติกรรมด้านความรู้
 - 1.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ
 - 1.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

คำว่า พฤติกรรม สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2526: 97) ได้กล่าวว่า หมายถึงกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นหรือปฏิกิริยาภายในที่มีต่อสถานการณ์ หรือในเหตุการณ์ ซึ่งรวมเจตคติ ค่านิยม ความรู้ บางครั้งไม่สามารถแสดงออกให้เห็นได้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้ เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Concert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ไชยา อังศุสुकนฤมล (2543: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และคุณภาพอันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

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

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มิใช่ขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และ แนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัด ระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคล สร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

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

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคล ถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัด ต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคล นั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรม ขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัด ค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจาก ดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมใน ขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถ ในการแสดงออกของร่างกาย รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่ อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาส ต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็น พฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2546: 36) ได้กล่าวถึงการแยกประเภทของพฤติกรรมสุขภาพไว้ดังนี้ "...พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกัน (Preventive health behavior) เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ซึ่งเชื่อมั่นว่าตนเองต้องสุขภาพดี โดยใช้การป้องกันหรือการตรวจสอบสภาพ ความเจ็บป่วยเพื่อมิให้มีอาการของโรคใด ๆ เกิดขึ้น พฤติกรรมการเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็น

กิจกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบของบุคคลซึ่งรับรู้ว่าจะตนเองเกิดการเจ็บป่วยเพื่อมิให้อาการใด ๆ เกิดขึ้นและสุดท้ายคือ พฤติกรรมเมื่อเกิดการเจ็บป่วย (Sick-role behavior) เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบของบุคคลซึ่งพิจารณาว่าตนเองกำลังเจ็บป่วยและประสงค์จะหายจากการเจ็บป่วย เป็นกิจกรรมที่หมายรวมถึงการเข้ารับการรักษาจากการจัดการทางการแพทย์ การได้รับการดูแลโดยทั่วไปซึ่งขึ้นอยู่กับอัตราของพฤติกรรมโดยรวม และการนำไปสู่ระดับของการพ้นจากความรับผิดชอบต่อปกติของผู้ช่วยรักษาเยียวา...”

ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

วีระชาติ สมใจ (2550: 9) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิริยาอาการแสดงออกทุกรูปแบบ ของ สิ่งที่สนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก เป็นการแสดงออกที่เห็นได้จากภายนอก โดยพฤติกรรม ต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2543: 12) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งโดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ

ชาติชาย เนนฐานันท์ (2543: 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น การแสดงออกทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็น การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไป และจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วย การกระทำที่สังเกตได้

ไชยา อังศุสุนทรกุล (2543: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพอันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

ปริญญา ดาสา (2544: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและระยะเวลาผ่อนคลายเป็นร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการสร้างสมรรถภาพทางกาย และคงไว้ให้มีสุขภาพดี

พาแลงค์ (Palang, 1991: 816) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ริเริ่มโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ เพื่อคงไว้หรือเพิ่มระดับความสุขสมบูรณ์ การบรรลุเป้าหมายในชีวิต และความสมปรารถนาของบุคคล พฤติกรรมดังกล่าวได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่าง

การพักผ่อน การมีโภชนาการที่เพียงพอ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ลดภาวะเครียดและการพัฒนาระบบ สนับสนุนทางสังคม

อนุลักษณ์ เช้มกัลด์ (2549: 9) ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือ กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัว บุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของ มนุษย์ กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่ง อาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง โดยอ้อมหรือใช้เครื่องมือช่วย

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้

ไพศาล หวังพานิช (2526: 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นบรรดาข้อเท็จจริงหรือ รายละเอียดของเรื่องราวการกระทำอันเป็นประสบการณ์ของบุคคลซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อไป

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียน เพียงแต่จำได้ อาจจะได้โดยการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัด ความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐานเหล่านี้ เป็นต้น

กิตติชาติ วินิจวงษ์ (2546: 8) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การจำได้

ก๊าด (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: 13; อ้างอิงจาก Good. 1973: 325) ให้ความหมายของความรู้ ว่า เป็นข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บ รวบรวมสะสมไว้

วัฒนา สุทธิพันธ์(2548: 13) ให้ความหมายของความรู้ว่าหมายถึงการระลึกได้ใน สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจาก การศึกษา ค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยง กันและ จัดระบบขึ้นใหม่

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับ กฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

องค์ประกอบของความรู้

พฤติกรรมด้านความรู้เป็นความสามารถและทักษะทางสมอง ในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแบ่งย่อยได้เป็น 6 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ. 2536: 53-55)

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ซึ่งรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับมา

1.1 ความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง เป็นการระลึกข้อสนเทศในส่วนย่อย เฉพาะที่แยกได้โดดๆ

1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ เกี่ยวกับความหมายของคำ

1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับความจริงเฉพาะอย่าง เช่น รั้ววัน เดือน ปี เหตุการณ์ สถานที่

ฯลฯ

1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิถีทางและวิธีการดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

1.2.1 ความรู้ในเรื่องระเบียบ แบบแผน ประเพณี

1.2.2 ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและลำดับก่อนหลัง

1.2.3 ความรู้ในการแยกประเภทและจัดหมวดหมู่

1.2.4 ความรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์

1.2.5 ความรู้เกี่ยวกับระเบียบและกระบวนการ

1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวคิดและโครงสร้าง

1.3.1 ความรู้เกี่ยวกับหลักการและข้อสรุปทั่วไป

1.3.2 ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง

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

2.1 การแปลความ เป็นการจับใจความให้ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งที่สื่อความหมายจากภาษาหนึ่งของการสื่อสารไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง

2.2 การตีความ เป็นการอธิบายความหมายหรือสรุปเรื่องราว โดยการจัดระเบียบใหม่ รวบรวมเรียงเนื้อหาใหม่

2.3 การขยายความ เป็นการขยายเนื้อหาที่เหนือไปกว่าขอบเขตที่รู้ เป็นการขยายขีดการอ้างอิง หรือแนวโน้มที่เกินเลยจากข้อมูล

2.4 การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำสาระสำคัญต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการใช้ความเป็นธรรมในสถานการณ์รูปธรรมซึ่งเป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปความคิดทั่วไป กฎเกณฑ์ เทคนิคและทฤษฎี ฯลฯ

3. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถแยกการสื่อความหมายไปสู่หน่วยย่อยเป็นองค์ประกอบสำคัญหรือเป็นส่วนๆ เพื่อให้ได้ลำดับชั้นของความคิด ความสัมพันธ์กัน การวิเคราะห์เช่นนี้ก็เพื่อมุ่งที่จะให้การสื่อความหมาย มีความชัดเจนยิ่งขึ้น อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์ส่วนประกอบ เป็นการชี้ให้เห็นหน่วยย่อยๆ ที่เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในสิ่งที่สื่อความหมาย

3.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เป็นการแยกการประสาน หรือความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ในสิ่งที่สื่อความหมาย

3.3 การวิเคราะห์หลักการในเชิงจัดดำเนินงาน เป็นการชี้ให้เห็นระบบจัดการและวิธีการรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

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

4.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการผูกข้อความขึ้น โดยการผูกหรือเขียนเพื่อสื่อความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังผู้อื่น

4.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการพัฒนาหรือเสนอแผนการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือที่คิดทำขึ้นเอง

4.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการพัฒนาหรือสร้างชุดของความสัมพันธ์เชิงนามธรรมขึ้น เพื่อเป็นเครื่องจำแนกหรืออธิบายข้อมูล หรือปรากฏการณ์บางอย่างจากข้อความเบื้องต้น

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

5.1 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายใน เป็นการประเมินค่าความถูกต้องของเนื้อหา วัสดุ อุปกรณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ตามคุณสมบัติประจำตัวของวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ

5.2 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายนอกเป็นการประเมินค่าโดยอ้างอิงกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

พฤติกรรมด้านเจตคติ

ชาติชาย เนนฐานนท์ (2550: 10) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องเจตคติว่า พฤติกรรมด้านเจตคติหมายถึง พฤติกรรมความรู้สึก ของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือ

สถานการณ์ต่างๆ แล้วแสดงออกในรูปแบบต่างๆ กันไป ทั้ง แสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 17) ให้ความหมายของเจตคติว่า เจตคติหมายถึง ความรู้สึก หรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรม อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

การวัดเจตคตินี้หลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

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

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

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทางหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดา คลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต

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

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านเจตคติหมายถึง พฤติกรรมความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ แล้วแสดงออกในรูปแบบต่างๆ กันไป ทั้ง แสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

สุชา จันทรโสม (2524: 80) กล่าวว่า เจตคติโดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าที ของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะเป็นไปใน ทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ (2527: 51) กล่าวว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่ เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้าหนึ่ง ๆ เช่น ต่อวัตถุ สิ่งของ หรือ สถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม โดยแสดงออกในทางสนับสนุนซึ่งมีความรู้สึกเห็นดีเห็นชอบ ต่อสิ่งเร้า นั้นหรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเร้า นั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 3) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องเจตคติ ไว้ว่า เจตคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกริยาเฉพาะ อย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2534: 100) กล่าวคือ เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคน มีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากน้อยแตกต่างกันเจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม (Abstractions) แต่ สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

จากความหมายของเจตคติดังกล่าวข้างต้น เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของ กิริยาท่าทีที่รวม ๆ ของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของ พฤติกรรมอาจเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้ เป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเร้า นั้น และต้อง ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือรวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมนั่นเอง

องค์ประกอบของเจตคติ

เจตคติ เป็นการโน้มเอียงในการประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ หรือสัญลักษณ์ของสิ่งนั้นไปในทิศทางใด ทิศทางหนึ่ง การประเมินจะเป็นความรู้สึกที่สามารถบอกได้ว่าชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และความโน้มเอียงที่จะประพฤติ เจตคติจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรือความเชื่อ (Cognitive or Belief Component) ซึ่งเป็นการ รับรู้หรือความเชื่อของบุคคลต่อสิ่งเร้า นั้น เช่น บุคคลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้จะต้องมี ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งความรู้ นั้นจะเป็นพื้นฐานของความเชื่อที่ทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่ การออกกำลังกายนั้นมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย หรือมีประโยชน์มากกว่าโทษต่อผู้ออกกำลังกาย

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรือการประเมิน (Felling or Evaluative or Affective Component) ซึ่งเป็นกิริยาท่าทีที่แสดงออกว่า ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งเร้า นั้น เช่น บุคคลที่มี

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายพอที่จะเกิดเจตคติได้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมาเป็นการกระทำ หรือการออกกำลังกายต่อไป

3. องค์ประกอบด้านความพร้อมที่จะกระทำหรือด้านพฤติกรรม (Active Tendency or Behavior Component) ซึ่งเป็นความโน้มเอียงที่จะกระทำ หรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งเร้านั้น

ดังนั้น องค์ประกอบของเจตคติ ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ ความรู้สึก หรือการประเมินและการกระทำหรือพฤติกรรมการวัดจะต้องทำทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัดเป็นภาพรวม โดยพิจารณาจากกิริยาท่าทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในหลายด้านร่วมกัน มิใช่วัดจากการกระทำหรือพฤติกรรมเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล นอกจากนั้นการวัดเจตคดียังต้องบ่งบอกถึงปริมาณ (Magnitude) ความมากน้อยของเจตคติที่มีต่อสิ่งเร้า และทิศทาง (Direction) ที่บอกว่ามีเจตคติไปในทิศทางในทางบวกหรือทางลบ

หลักการวัดเจตคติ

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมาสิ่งเร้า โดยทั่วไปได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิต ครอบครัวของบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าที่นี้ก็คือสถานการณ์การตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ซึ่งได้แก่ การเลือกคู่ครอง อายุแรกสมรส ระยะเวลาที่มีบุตรคนแรกและคนต่อไป ขนาดครอบครัวและสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นต้น

2. ทิศทาง (Direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือลบบวก กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งและลดความเห็นลงเรื่อยๆ จนถึงความรู้สึกเฉยๆ และลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วยตนเห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะของการเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทางหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรง มากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งต้องลงทุนมาเพื่อสุขภาพตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญกว่าสิ่งแวดล้อมเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ภายนอก เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่อกันจนกระทั่งตลอดชีวิตสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แบ่งออกได้ ดังนี้

5.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ ได้แก่ ร่างกายของมารดาสุขภาพและสวัสดิการของมารดา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ เรื่องอาหารการกิน และการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

5.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตที่อยู่รอบๆ ตัวเราทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติ และสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

5.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชนานาชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้บางอย่างก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

5.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการทำมาหาเลี้ยงชีพของบุคคลและชุมชนหรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เสมอ เช่น คนที่ยากจนขาดแคลนทรัพย์สินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

5.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนหรือกลุ่มคนหรือชุมชนต่าง ๆ ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสภาพของสังคมจะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิการของบุคคล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

6. สุขปฏิบัติ (Health) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากกว่าสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้วบุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 20) กล่าวคือ การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งหรือเป็นพฤติกรรมล่าช้า คือบุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าอาจปฏิบัติในอนาคตต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

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

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

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 62-69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอนบรรยากาศและการประพฤติปฏิบัติของบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง
2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท
 - 2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี
 - 2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน ผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลางเข้าสังคมในระดับเดียวกัน
 - 2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่ายๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมใด ไม่ว่าจะเป็นสมัครใจหรือฝืนใจและไม่ว่ากิจกรรม

นั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

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

เอก ณะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่จะทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 – 4 วัน

พินิต วัชวุฒิ (2540: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกากการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่นๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

วลีรัตน์ แตรตุลากร (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

สิวานี เข้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

จากที่มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านให้ความหมายของ การออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้การออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ และที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายทาง การแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีมีกว่าเด็ก ที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการ บริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการ เจริญเติบโตได้มีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆ ด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิด จากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการ ออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายว่าเป็นการ กระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคไดนามิก วายน้ำ ซี จักรยาน เกมส์และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมี ประสิทธิภาพและปลอดภัย

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23 – 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือมีความหนักเหมาะสมในเวลา พอประมาณ 25 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้

2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนามากยิ่งขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่จะลงมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด – ยืด – หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน – การวิ่ง – การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณ คอ หลัง เอมมีการเคลื่อนไหวน้อยที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำยิ่งว่ายน้ำท่าต่างๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่โงนเงน หรือเวลาเดินเดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตา และหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าว ประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความอ่อนไว ความอ่อนไวเกิดขึ้นจากร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันท่วงที การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการปรับเปลี่ยนทำได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

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

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้เหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอ เหนื่อยขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่าง คล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและเจ็บปวด

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวในช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหากฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่ รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพของสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดแน่นอน การฝึกซ้อมในสภาพอากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำขณะอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิม้จัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีผลกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างหลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้อง ทำงานหนักกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีกการระบายความร้อนและ

หัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากการติดเชื้อโรคการไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้ติดเชื้อแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายและทำให้เกิดการอักเสบทั่วทั้งร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อนความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจติดขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆ ในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่เท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังจากการออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอข้อสังเกตง่ายๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป จึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษาหรือแม้กระทั่งเพื่อความบันเทิงเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหน็ดเหนื่อยหรือเหนื่อยปานกลางและเหนื่อยน้อยใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 – 30 นาที และออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

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

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก หรือปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลาง เป็นระยะเวลา 20 – 30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้ง่ายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ
5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม - อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย ช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool - down)
6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ
7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังกการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย
8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการ ออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำ คือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว

ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผัก และผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระวังอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

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

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ประวัติมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตั้งขึ้นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2483 สำนักงานหอการค้าไทยศึกษาณิชยบัณฑิต ถนนศรีอยุธยา สนามเสือป่า โดยในครั้งนั้นใช้ชื่อ "วิทยาลัยการค้า" เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมีหลักสูตรการศึกษา 6 เดือน และ 2 ปี มีนักศึกษาประมาณ 300 คน หลักสูตรการสอนของวิทยาลัยการค้า นับว่าทันสมัยอย่างยิ่ง เพราะดำเนินตามหลักสูตรของหอการค้าแห่งกรุงลอนดอน แต่วิทยาลัยการค้าเปิดสอนได้เพียง 1 ปี ก็เกิดสงครามมหาเอเซียบูรพา เป็นเหตุให้วิทยาลัยต้องปิดตัวเอง เนื่องจากการสงคราม และรัฐบาลต้องการใช้สถานที่ เป็นที่ตั้งสำนักงานประสานงานระหว่างไทยกับญี่ปุ่น วิทยาลัยการค้าปิดไปร่วม 22 ปี กรรมการหอการค้าไทย ทุกสมัยได้พยายามเป็นลำดับที่จะรื้อฟื้นวิทยาลัยขึ้นใหม่จนกระทั่ง พ.ศ. 2506 คณะกรรมการหอการค้าไทยก็ประสบผลสำเร็จในการเปิดวิทยาลัยอีกครั้งในชื่อ "วิทยาลัยการค้าเช่นเดิม แต่ได้ย้ายอาคารที่ตั้งมาอยู่ ณ ที่ทำการของหอการค้าไทย เลขที่ 150 ถนนราชบพิธ เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักสูตรการศึกษา 3 ปี ซึ่งผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรการค้าชั้นสูง การเปิดสอนของวิทยาลัยการค้าครั้งนี้ อยู่ภายใต้การควบคุมของพระราชบัญญัติโรงเรียนราษฎร์ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2508 ที่ประชุมสภาวิทยาลัยการค้า มีมติให้เปลี่ยนชื่อวิทยาลัยเป็น "วิทยาลัยการ

พาณิชย์" (College of Commerce of The Thai Chamber of Commerce) ดำเนินการ ตามเงื่อนไข มาตรา 28 แห่งพระราชบัญญัติหอการค้า (พ.ศ. 2509) ที่กำหนดให้หอการค้าไทยมี หน้าที่จัดตั้ง และ ดำเนินการสถานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการค้าและเศรษฐกิจ และในวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2513 คณะกรรมการวิทยาลัยเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ได้อนุญาตให้หอการค้าไทย จัดตั้ง "วิทยาลัยการ พาณิชย" (College of Commerce) อักษรย่อ "ว.พณ." (C.C.) เปิดสอนหลักสูตร 3 ปี ผู้สำเร็จ การศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรใน 7 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาบริหารทั่วไป ธุรกิจระหว่างประเทศ เลขานุการ การตลาด การบัญชี การคลังการธนาคาร และสาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ประยุกต์ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2514 คณะรัฐมนตรีได้ลงมติรับในหลักการให้วิทยาลัยเอกชน ดำเนินการสอนได้ ใน ระดับเกินกว่า 3 ปี และวิทยาลัยการพาณิชยได้รับการอนุมัติให้เปิดสอน ทั้งหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ทั้ง 7 สาขาวิชา ในวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2516 พร้อมกันนี้วิทยาลัยได้ขอเปลี่ยนชื่อเป็น "วิทยาลัย การค้า" อีกครั้ง ในชื่อภาษาอังกฤษว่า College of Commerce อักษรย่อ "วค" (C.C)

21 มิถุนายน พ.ศ. 2517 วิทยาลัยการค้าโอนมาสังกัดกับทบวงมหาวิทยาลัยพร้อมกับได้ย้าย มาอยู่ เลขที่ 126/1 ถนนวิภาวดีรังสิต เขตดินแดง อันเป็นสถานที่ตั้งในปัจจุบัน เมื่อวิทยาลัยการค้า ปฏิบัติพันธกิจได้อย่างครบถ้วน ตามเงื่อนไขแห่งการเป็นสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษา ในวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2527 ทบวงมหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้เปลี่ยนประเภทสถาบันเป็นมหาวิทยาลัย ในชื่อ "มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย" (The University of the Thai Chamber Commerce) อักษรย่อ "มกค" (UTCC)

หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย

หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ประกอบด้วย

1. สำนักงานอธิการบดี
2. สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์
3. งานตรวจสอบภายใน
4. คณะวิชา
 - 4.1 บัณฑิตวิทยาลัย
 - 4.2 คณะบริหารธุรกิจ
 - 4.3 คณะบัญชี
 - 4.4 คณะเศรษฐศาสตร์
 - 4.5 คณะมนุษยศาสตร์
 - 4.6 คณะวิทยาศาสตร์
 - 4.7 คณะนิเทศศาสตร์

- 4.7.1 ศูนย์การศึกษาและวิจัยสื่อสาร
- 4.8 คณะวิศวกรรมศาสตร์
- 4.9 คณะนิติศาสตร์
5. สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ
 - 5.1 ศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ
 - 5.2 ศูนย์ศึกษาการค้าระหว่างประเทศ
 - 5.3 ศูนย์ศึกษาธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
 - 5.4 ศูนย์บริการวิชาการ
 - 5.5 ศูนย์ศึกษาและวิจัยตราสินค้า
 - 5.6 ศูนย์ศึกษาธุรกิจไทย – จีน
 - 5.7 งานส่งเสริมการวิจัย
6. ฝ่ายวิชาการ
 - 6.1 สำนักทะเบียนและประมวลผล
 - 6.2 กองวิชาการ
 - 6.3 กองส่งเสริมการศึกษา
 - 6.4 งานประกันคุณภาพการศึกษา
7. ฝ่ายบริหารและธุรกิจ
 - 7.1 กองการเงิน
 - 7.2 กองพัสดุและการจัดการทรัพย์สิน
 - 7.3 กองบัญชีและงบประมาณ
 - 7.4 กองอาคารสถานที่
 - 7.5 กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์
 - 7.6 กองนิติการ
 - 7.7 งานจัดหารายได้
8. ฝ่ายกิจการนักศึกษา
 - 8.1 กองกิจกรรมและสวัสดิการนักศึกษา
 - 8.2 กองพัฒนานักศึกษา
 - 8.3 กองการกีฬา
 - 8.4 กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย
 - 8.5 กองบริการแนะแนวและจัดหางาน

9. ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ

9.1 สำนักบริการคอมพิวเตอร์

9.2 ศูนย์ความเป็นเลิศทางการสอน

9.3 สำนักหอสมุดกลาง

10. ฝ่ายวางแผนและพัฒนา

10.1 กองวิเคราะห์และพัฒนา

10.2 กองแผนงาน

10.3 กองสารสนเทศ

11. ฝ่ายวิเทศและประชาสัมพันธ์

11.1 กองวิเทศและประชาสัมพันธ์

11.2 กองประชาสัมพันธ์

11.3 กองส่งเสริมการรับนักศึกษา

11.4 กองศิษย์เก่าและหอการค้าสัมพันธ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เกอร์เซีย และคณะ (Gercia; et al. 1995: 213-219) ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่ต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

เพนเดอร์ (Pender. 1995: 213-219) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นกับก่อนวัยรุ่น พบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำและมีตัวแบบด้านการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มก่อนวัยรุ่นความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผล

โดยตรงต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายรวมทั้งบรรทัดฐานของสังคมที่แตกต่างกันจะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์รับรู้อุปสรรคแตกต่างกัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 154 -156) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่นผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1)การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2)การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3)การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการ 3 วิธีสามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อยๆ นอกจากนี้ยังพบว่าการให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับต่อการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

โยชิเดะ และคนอื่น ๆ (Yoshida; et al. 1988: 104-108) ได้ศึกษาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกและปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการไปออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และพบว่าสตรีไม่ออกกำลังกายเนื่องมาจากมีปัญหาทางสุขภาพ และการที่ร่างกายขาดพลังงาน

คอนน์ (Conn. 1998: 180 – 188) ศึกษารูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายน้อยที่สุด จากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลการออกกำลังกาย

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ลีเพสว (Leapetswe. 2000: 182, 61 – 05E) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ด้านจิตใจและกิจกรรมทางร่างกาย ยามว่างของวัยรุ่นและเด็กในบอสวานา ผลการวิจัยพบว่า เด็กในวัยหนุ่มสาวที่มีส่วนร่วม

ในการเล่นกีฬา ทำให้เกิดพัฒนาการด้านทักษะ ในการออกกำลังกาย เกิดการแข่งขันที่สูง เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ พวกที่ไม่มีส่วนร่วมจะขาดทักษะ และความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและผู้ฝึกสอน

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

บราวน์ (Brown. 2005: 107 – 116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

ลิลลี่ควิสท์ (lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราความถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่ออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI -2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ไชยา อังสุสุนทรกุล (2543: 156-162) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็นเพศชายจำนวน 152 คน เพศหญิง จำนวน 152 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผล

การศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระบบพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

นุสรุา ปภังกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 – 24 ปีจำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของศูนย์เยาวชน และเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกายและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0

ชื่น ศิริวิรัช (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 345 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับดีมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก และนักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออก

กำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิรัตน์ จันทน์ประเสริฐ (2541: 52-55) ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาและครูสามัญศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 513 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบสอบถามผลการศึกษพบว่า เพศชายมีคะแนนความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มานะ หมอชาติ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลารว่างเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เกี่ยวกับการใช้เวลารว่างเพื่อออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบวล์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมาก คือ เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลารว่างเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนามสถานที่ ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างพอเพียง ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้าสำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงตามตัวแปร เพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงตามตัวแปร เพศ ช่วงอายุ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มามีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงตามตัวแปร เพศ ช่วงอายุ ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิงและระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิงและระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

ปริยาภรณ์ โกมุท (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41 - 50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21 - 30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้น้อย

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สุทัศน์ โคตรศักดิ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 362 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือเป็นแบบสอบถามวัดเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีเจตคติด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายและด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก

2. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ส่วนใหญ่ก่อนการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้งด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาน้อยกว่า 10 นาที นิสิตจะไปออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนกับเพื่อน และวิธีการออกกำลังกายที่นิยมคือการวิ่ง ด้วย

เหตุผลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายและทางจิต หลังออกกำลังกายนิตส่วนใหญ่นักเรียนจะได้รับบาดเจ็บเป็นบางครั้ง

3. นิสิตชายและนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 มีเจตคติด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายและด้านความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สรุปนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งการออกกำลังกายที่นิสิตนิยมมากที่สุดคือการวิ่ง

วีระชาติ สมใจ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่หาร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี

2. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีเพศ และระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สุจิต ป็องพาล (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ประกอบด้วยครูเพศชาย จำนวน 170 คน ครูเพศหญิง จำนวน 168 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .80 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีค่าเฉลี่ยภาวะสุขภาพด้านดัชนีมวลกาย เท่ากับ 22.29 กก./ตร.ม. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.09

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาคุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความนานในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 30 นาที/ครั้ง/วัน คิดเป็นร้อยละ 29.60 และความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.20 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานิตที่ไม่มีออกซิเจน คิดเป็นร้อยละ 73.70

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาคุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล และเขตพื้นที่การศึกษาคุดรธานีควรมีบุคลากรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีผู้นำในการออกกำลังกาย

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ความมุ่งหมายของ การทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็น ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด สอดคล้องกันคิดเป็นร้อยละ 86.10 , 88.73 , 93.04 และ 84.44 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิงนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดเป็นร้อยละ 76.08 , 71.11 , 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่มแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิงนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปานกลาง โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 , 78.04 , 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัยในประเทศ และต่างประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ได้แก่ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายไม่ได้ การขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย เป็นต้น การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรงทรวดทรงสมส่วน และมีสุขภาพจิตดี ความไม่พร้อมของร่างกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยเนื่องจากไม่สบาย เป็นต้น การออกกำลังกายนั้นว่ามีประโยชน์อย่างมากสำหรับนักศึกษาเพราะนอกจากจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ แล้วยังทำให้ทรวดทรงดี มีสุขภาพจิตดี และส่งผลต่อการศึกษาไปในทางที่ดีด้วย ถ้าหากนักศึกษาของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและรวดเร็วเกี่ยวกับการออกกำลังกายก็จะทำให้นักศึกษามีการรับรู้ ตลอดจนมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2 เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลความหมาย
 - 2.3 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.4 การหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 จำนวน 15,568 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชาย 7,220 คน หญิง 8,348 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 ตามการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane. 1970: 583) จำนวน 400 คน แบ่งเป็นเพศชาย 177 คน เพศหญิง 223 คน

1. การเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2553 ผู้วิจัยทำการเลือกนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยวิธีการเลือกโดยบังเอิญ (Accidental sampling)

2. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง และหาสัดส่วนระหว่างประชากรกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane. 1970: 583) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มที่เป็นอิสระแก่กันและมีค่าความแปรปรวนเท่ากัน โดยใช้สูตร t-Test

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มที่เป็นอิสระแก่กันและมีค่าความแปรปรวนเท่ากัน โดยใช้สูตร F-Test

5. แบ่งนักศึกษาตามชั้นปีที่จะศึกษา เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกโดยบังเอิญ (Accidental sampling) จากจำนวนนักศึกษา รายละเอียดดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

จำนวนประชากรจำแนกตามชั้นปี							กลุ่มตัวอย่าง		
ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
4,304	3,954	3,559	3,751	7,220	8,348	15,568	177	223	400

ที่มา : รายงานและสถิติที่เกี่ยวกับนักศึกษา, กองสารสนเทศ, มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. 2553.

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ คือ ใช่ ไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติ มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร แหล่งข้อมูลต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษาเพื่อมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม
3. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเรื่องที่จะศึกษาจากนั้นเสนอประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น และแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 5 ท่านพิจารณา ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่าง ๆ
5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข โดยปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตร
6. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.88
7. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หาคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

การรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งอธิการบดีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลเอง
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุดได้ทั้งหมด 400 ฉบับ จาก 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
 - 2.1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามตัวแปรเพศและชั้นปี โดยใช้การทดสอบค่าที (t-Test) และทดสอบค่าเอฟ (F-Test).
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ระหว่างด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบใช่ ให้ 1 คะแนน

ตอบไม่ใช่ ให้ 0 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน

ระดับความรู้

ร้อยละ 80.00 – ขึ้นไป หมายถึง คะแนนความรู้ระดับดี ระดับ 3 คะแนน

ร้อยละ 50.00 – 79.99 หมายถึง คะแนนความรู้ระดับปานกลาง ระดับ 2 คะแนน

ร้อยละ 00.00 – 49.99 หมายถึง คะแนนความรู้ระดับควรปรับปรุง ระดับ 1 คะแนน

2. แบบสอบถามวัดเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก

ประกอบด้วย 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประเมินผล ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	1
เห็นด้วย	3	2
ไม่เห็นด้วย	2	3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	4
ค่าระดับคะแนน	ระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย	
3.01-4.00 หมายถึง	ระดับดี	
2.01-3.00 หมายถึง	ระดับพอใช้	
1.00-2.00 หมายถึง	ระดับไม่ดี	

3. เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) ประกอบด้วย 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลยประเมินผลดังนี้ (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: 80)

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	4	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3	2
ปฏิบัติบางครั้ง	2	3
ไม่เคยปฏิบัติเลย	1	4

ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ)
3.01-4.00 หมายถึง	ระดับดี
2.01-3.00 หมายถึง	ระดับพอใช้
1.00-2.00 หมายถึง	ระดับไม่ดี



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
p	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้นที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตัวแปร เพศ ชั้นปี วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ระดับคะแนน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามตัวแปรเพศ และชั้นปี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตามตัวแปร
ด้านต่างๆ โดยการแจกแจงความถี่

ตาราง 2 จำนวน และค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	177	44.3
หญิง	223	55.7
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	100	25.0
ชั้นปีที่ 2	100	25.0
ชั้นปีที่ 3	100	25.0
ชั้นปีที่ 4	100	25.0
รวม	400	100.0

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 55.7 และเพศชาย จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3 จำแนกตามชั้นปี ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็น ร้อยละ 25 และนักศึกษชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25

ตอนที่ 2 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
หอการค้าไทย จำแนกตามเพศ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	เพศ								รวม	
	ชาย				หญิง					
	ไม่ใช่		ใช่		ไม่ใช่		ใช่		จำนวน	ร้อยละ
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว	10	2.5	166	41.5	7	1.8	217	54.3	400	100
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้	13	3.3	163	40.8	7	1.8	217	54.3	400	100
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	12	3.0	164	41.0	9	2.3	215	53.8	400	100
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้	15	3.8	161	40.3	9	2.3	215	53.8	400	100
5. ออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	21	5.3	155	38.8	14	3.5	210	52.5	400	100
6. ออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดขยายตัวได้ดี	17	4.3	159	39.8	6	1.5	218	54.5	400	100
7. ออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	16	4.0	160	40.0	5	1.3	219	54.8	400	100
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง	159	39.8	17	4.3	207	51.8	17	4.3	400	100
9. การวิ่งเหยาะๆช่วยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	139	34.8	37	9.3	182	45.5	42	10.5	400	100
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาลดหลังได้	117	29.3	59	14.8	153	38.3	71	17.8	400	100
11. การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	13	3.3	163	40.8	15	3.8	209	52.3	400	100
12. ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	151	37.8	25	6.3	201	50.3	23	5.8	400	100

ตาราง 3 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	เพศ								รวม	ร้อยละ
	ชาย				หญิง					
	ไม่ใช่		ใช่		ไม่ใช่		ใช่			
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
13. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)										
ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	24	6.0	152	38.0	18	4.5	206	51.5	400	100
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย	13	3.3	163	40.8	9	2.3	215	53.8	400	100
15. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของท่านเพื่อดูแลสุขภาพ	15	3.8	161	40.3	22	5.5	202	50.5	400	100
16. ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ	24	6.0	152	38.0	15	3.8	209	52.3	400	100

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายและเพศหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างๆ ดังนี้ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว เพศชาย ตอบไม่ใช่ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 ใช่ จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 เพศหญิง ตอบไม่ใช่ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 ใช่ จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3, สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้ เพศชาย ตอบไม่ใช่ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ใช่ จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 เพศหญิง ตอบไม่ใช่ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 ใช่ จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 54.3 และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพศชาย ตอบไม่ใช่ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ใช่ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41.0 เพศหญิง ตอบไม่ใช่ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3 ใช่ จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามชั้นปี

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชั้นปี																รวม	
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		รวม									
	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	จำนวน	ร้อยละ						
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว	1	0.3	99	24.8	4	1.0	96	24.0	8	2.0	92	23.0	4	1.0	96	24.0	400	100
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้	6	1.5	94	23.5	5	1.3	95	23.8	5	1.3	95	23.8	4	1.0	96	24.0	400	100
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	3	0.8	97	24.3	6	1.5	94	23.5	6	1.5	94	23.5	6	1.5	94	23.5	400	100
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้	6	1.5	94	23.5	6	1.5	94	23.5	6	1.5	94	23.5	6	1.5	94	23.5	400	100
5. ออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	4	1.0	96	24.0	12	3.0	88	22.0	9	2.3	91	22.8	10	2.5	90	22.5	400	100
6. ออกกำลังกายช่วยทำให้ปลอดภัยด้วยตัวได้ดี	7	1.8	93	23.3	8	2.0	92	23.0	5	1.3	95	23.8	3	0.8	97	24.3	400	100
7. ออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	4	1.0	96	24.0	8	2.0	92	23.0	5	1.3	95	23.8	4	1.0	96	24.0	400	100
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง	90	22.5	10	2.5	92	23.0	8	2.0	94	23.5	6	1.5	90	22.5	10	2.5	400	100

ตาราง 4 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชั้นปี																	
	ชั้นปีที่ 1				ชั้นปีที่ 2				ชั้นปีที่ 3				ชั้นปีที่ 4				รวม	
	ไม่ใช่		ใช่		ไม่ใช่		ใช่		ไม่ใช่		ใช่		ไม่ใช่		ใช่		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9. การวิ่งเหยาะๆช่วยให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	83	20.8	17	4.3	80	20.0	20	5.0	84	21.0	16	4.0	74	18.5	26	6.5	400	100
10. การที่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวาดหลังได้	72	18.0	28	7.0	73	18.3	27	6.8	66	16.5	34	8.5	59	14.8	41	10.3	400	100
11. การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	5	1.3	95	23.8	8	2.0	92	23.0	8	2.0	92	23.0	7	1.8	93	23.3	400	100
12. ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	90	22.5	10	2.5	85	21.3	15	3.8	89	22.3	11	2.8	88	22.0	12	3.0	400	100
13. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า	8	2.0	92	23.0	10	2.5	90	22.5	13	3.3	87	21.8	11	2.8	89	22.3	400	100
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย	5	1.3	95	23.8	5	1.3	95	23.8	8	2.0	92	23.0	4	1.0	96	24.0	400	100
15. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของท่านเพื่อดูแลสุขภาพ	8	2.0	92	23.0	13	3.3	87	21.8	9	2.3	91	22.8	7	1.8	93	23.3	400	100
16. ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ	5	1.3	95	23.8	11	2.8	89	22.3	11	2.8	89	22.3	12	3.0	88	22.0	400	100

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยทุกชั้นปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างๆ ดังนี้ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว ชั้นปีที่ 1 ตอบไม่ใช้ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 ใช่ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8, ชั้นปีที่ 2 ตอบไม่ใช้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0, ชั้นปีที่ 3 ตอบไม่ใช้ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ใช่ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ชั้นปีที่ 4 ตอบไม่ใช้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้ ชั้นปีที่ 1 ตอบไม่ใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5, ชั้นปีที่ 2 ตอบไม่ใช้ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ใช่ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8, ชั้นปีที่ 3 ตอบไม่ใช้ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ใช่ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 ชั้นปีที่ 4 ตอบไม่ใช้ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ชั้นปีที่ 1 ตอบไม่ใช้ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 ใช่ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3, ชั้นปีที่ 2 ตอบไม่ใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5, ชั้นปีที่ 3 ตอบไม่ใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 ชั้นปีที่ 4 ตอบไม่ใช้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามชั้นปี

ภาพรวม	ชั้นปี								รวม		
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4				
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	2.24	.49	1.97	.46	2.07	.47	2.28	.45	2.14	.47

จากตาราง 5 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ทุกชั้นปีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.14$, S.D = .47) แยกตามชั้นปี โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ ชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 2.28$, S.D = .45) รองลงมา คือ ชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 2.24$, S.D = .47) และชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 2.07$, S.D = .49) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ภาพรวม	ชั้นปี								รวม		
	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4				
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หญิง	2.20	.45	2.26	.47	2.30	.46	2.28	.45	2.26	.46

จากตาราง 6 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ทุกชั้นปีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.26$, S.D = .46) แยกตามชั้นปี โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ ชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 2.30$, S.D = .46) รองลงมา คือ ชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 2.28$, S.D = .45) และชั้นปีที่ 2 ($\bar{X} = 2.26$, S.D = .47) ตามลำดับ

ตาราง 7 เปรียบเทียบ ด้านความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่มีเพศต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ภาพรวม	เพศ	N	\bar{X}	S.D	t	df	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	177	2.15	.479	-2.347*	368.187	.019
	หญิง	223	2.26	.459			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายและเพศหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบด้านความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมี
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศชาย				
		SS	df	MS	F	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างชั้นปี	2.520	3	.840	3.838*	.011
	ภายในชั้นปี	37.640	172	.219		
	รวม	40.159	175			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีความรู้
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ.05

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมี
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศชาย			
		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		.013*	.081	.744
	ชั้นปีที่ 2			.314	.004*
	ชั้นปีที่ 3				.031*
	ชั้นปีที่ 4				

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชาย ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปี
ที่ 2 ($p = .013$), ชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .004$) และชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p =$
.031) อย่างมีนัยสำคัญ.05

ตาราง 10 เปรียบเทียบด้านความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศหญิง				
		SS	df	MS	F	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	.308	3	.103	.484	.694
	ภายในกลุ่ม	46.674	220	.212		
	รวม	46.982	223			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ .05

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 400)

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D	ระดับ
1. ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อยๆ	3.29	.60	ดี
2. ท่านจะออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	3.09	.56	ดี
3. เมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	2.64	.90	พอใช้
4. บ่อยครั้งที่การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับท่าน	2.66	.83	พอใช้
5. เพื่อให้สุขภาพกายและใจดีจุดเริ่มต้นคือการออกกำลังกาย	3.24	.63	ดี
6. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง	3.29	.63	ดี
7. กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุกสนาน	3.20	.59	ดี
8. ในการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย	2.56	.85	พอใช้
9. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์	2.24	1.04	พอใช้
10. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ	2.72	.96	พอใช้
11. ท่านจะชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ	3.09	.63	ดี
12. การมีชีวิตที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.58	.92	พอใช้
13. ท่านชอบออกกำลังกายเพราะทำให้มีโอกาสพบบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น	2.98	.75	พอใช้
14. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายมาก ๆ จะทำให้รูปร่างคล้ายผู้ชาย	2.46	.84	พอใช้

ตาราง 11 (ต่อ)

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D	ระดับ
15. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของท่านเพื่อดูแลสุขภาพ	3.16	.67	ดี
16. การออกกำลังกายทำให้ชีวิตเป็นที่น่าพอใจ	3.10	.64	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของคนว่างงาน	2.58	.89	พอใช้
18. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับสุดท้ายที่ท่านจะเลือกดูแลสุขภาพ	2.35	.95	พอใช้
19. ความคิดที่ว่าออกกำลังกายเป็นภูมิคุ้มกันร่างกายเป็นเรื่องเหลวไหล	2.73	.99	พอใช้
รวม	2.84	.78	พอใช้

จากตาราง 11 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.84$, S.D = .78) และแยกเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อยๆ แปลความหมาย ในระดับ ($\bar{X} = 3.29$, S.D = .60) และท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 3.29$, S.D = .63) และเพื่อให้สุขภาพกายและใจดีจุดเริ่มต้นคือการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.24$, S.D = .63) ตามลำดับ

ตาราง 12 เปรียบเทียบเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่มีเพศต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ภาพรวม	เพศ	N	\bar{X}	S.D	t	df	p
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ชาย	177	2.86	.310	.043	351.282	.966
	หญิง	223	2.86	.274			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายและเพศหญิง มีเจตคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ .05

ตาราง 13 เปรียบเทียบเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศชาย				
		SS	df	MS	F	p
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.007	3	.336	3.644*	.014
	ภายในกลุ่ม	15.837	172	.092		
	รวม	16.844	175			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ.05

ตาราง 14 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศชาย			
		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		.035*	.089	.001*
	ชั้นปีที่ 2			.525	.383
	ชั้นปีที่ 3				.094
	ชั้นปีที่ 4				

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชาย ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับกับชั้นปีที่ 2 ($p = .035$) และชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .001$) มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ.05

ตาราง 15 เปรียบเทียบเจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศหญิง				
		SS	df	MS	F	p
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	.857	3	.286	3.968	.009*
	ภายในกลุ่ม	15.836	220	.072		
	รวม	16.693	223			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ.05

ตาราง 16 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศหญิง			
		ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		.742	.649	.006*
	ชั้นปีที่ 2			.440	.002*
	ชั้นปีที่ 3				.030*
	ชั้นปีที่ 4				

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิง ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .006$), ชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .002$) และชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .030$) มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ.05

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ด้านการปฏิบัติ (N = 400)

การปฏิบัติ	\bar{X}	S.D	ระดับ
1. ท่านดูแลร่างกายเมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว	2.53	.82	พอใช้
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	2.73	.81	พอใช้
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	2.69	.84	พอใช้
4. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย	2.72	.80	พอใช้
5. เมื่อเกิด ข้อเท้าพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกายท่านหยุดพัก และประคบด้วยน้ำแข็ง	2.59	.92	พอใช้
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเส้น กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.91	.81	พอใช้
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.89	.83	พอใช้
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย	3.06	.75	ดี
9. ท่านตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย	2.85	.82	พอใช้
10. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม	2.89	.77	พอใช้
11. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันทีแต่ลดความเร็วลงอย่างช้าๆ	2.80	.80	พอใช้
12. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	2.87	.83	พอใช้
13. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	2.95	.81	พอใช้
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย	2.72	1.00	พอใช้
15. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที	2.56	.86	พอใช้
16. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที	2.87	.99	พอใช้
รวม	2.79	.84	พอใช้

จากตาราง 17 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) โดยรวม ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.79$, S.D = .84) แยกเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ เคารพกฎ กติกา และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.06$, S.D = .75) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ($\bar{X} = 2.95$, S.D = .81) และสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเส้น กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.91$, S.D = .81) ตามลำดับ

ตาราง 18 เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยที่มีเพศต่างกันมีด้านการปฏิบัติของนักศึกษา

ภาพรวม	เพศ	N	\bar{X}	S.D	t	df	p
การปฏิบัติ	ชาย	177	2.81	.493	.841	342.566	.401
	หญิง	223	2.77	.418			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ .05

ตาราง 19 เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีการปฏิบัติ

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศชาย				
		SS	df	MS	F	p
ด้านการปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	.960	3	.320	1.320	.269
	ภายในกลุ่ม	41.684	172	.242		
	รวม	42.645	175			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ .05

ตาราง 20 เปรียบเทียบด้านการปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีการปฏิบัติ

ภาพรวม	ชั้นปี	เพศหญิง				
		SS	df	MS	F	p
ด้านการปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	.652	3	.217	1.246	.294
	ภายในกลุ่ม	38.359	220	.174		
	รวม	39.011	223			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยตามตัวแปรเพศ และชั้นปี

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และผู้ที่สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ในชั้นปีที่ 1, 2, 3, และชั้นปีที่ 4 จำนวน 400 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามานะ (Yamane. 1970: 583) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกโดยบังเอิญ (Accidental sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 1.1 สถานภาพ ได้แก่
 - 1.1.1 เพศ แยกเป็นเพศชาย และเพศหญิง
 - 1.1.2 ชั้นปี แยกเป็นชั้นปีที่ 1, 2, 3, และชั้นปีที่ 4
2. ตัวแปรตาม พฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 ด้าน ประกอบด้วย
 - 2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.2 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย
 - 2.3 ด้านการปฏิบัติ

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และชั้นปีที่ 4 ในมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ คือ ใช่ ไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งอธิการบดีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลเอง
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
 - 2.1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำแนกตามตัวแปรเพศและชั้นปี โดยใช้การทดสอบค่าที (t-Test) และทดสอบค่าเอฟ (F-Test).
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ระหว่างด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 55.7 และเพศชาย จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3
2. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยทุกชั้นปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างๆ ดังนี้ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว ชั้นปีที่ 1 ตอบไม่ใช่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 ใช่ จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 ชั้นปีที่ 2 ตอบไม่ใช่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 ชั้นปีที่ 3 ตอบไม่ใช่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ใช่ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ชั้นปีที่ 4 ตอบไม่ใช่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้ ชั้นปีที่ 1 ตอบไม่ใช่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่

จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 ชั้นปีที่ 2 ตอบไม่ใช่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ใช่ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 ชั้นปีที่ 3 ตอบไม่ใช่ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ใช่ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.8 ชั้นปีที่ 4 ตอบไม่ใช่ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช่ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ชั้นปีที่ 1 ตอบไม่ใช่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 ใช่ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 ชั้นปีที่ 2 ตอบไม่ใช่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 ชั้นปีที่ 3 ตอบไม่ใช่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 ชั้นปีที่ 4 ตอบไม่ใช่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ใช่ จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 ตามลำดับ

2.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ทุกชั้นปีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.14$, S.D = .47) แยกตามชั้นปี โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ ชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 2.28$, S.D = .45) รองลงมา คือ ชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 2.24$, S.D = .49) และชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 2.07$, S.D = .47) ตามลำดับ

2.3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ทุกชั้นปีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.26$, S.D = .46) แยกตามชั้นปี โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้ดังนี้ ชั้นปีที่ 3 ($\bar{X} = 2.30$, S.D = .46) รองลงมา คือ ชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 2.28$, S.D = .45) และชั้นปีที่ 2 ($\bar{X} = 2.26$, S.D = .47) ตามลำดับ

2.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

2.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศชาย ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 2 ($p = .013$) ชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .004$) และชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .031$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

2.7 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 2.84$, S.D = .78) และแยกเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากไปน้อยได้แก่ ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อยๆ ($\bar{X} = 3.29$, S.D = .60) และคิดว่าการ

ออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 3.29$, S.D=63) และเพื่อให้สุขภาพกายและใจดีจุดเริ่มต้นคือการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.24$, S.D =63) ตามลำดับ

3.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิง มีเจตคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

3.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชาย ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับกับ ชั้นปีที่ 2 ($p = .035$) และชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .001$) (มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

3.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

3.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศหญิง ชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .006$) ,ชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .002$) (และชั้นปีที่ 3 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 4 ($p = .030$) มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

4. ด้านการปฏิบัติ

4.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.79$, S.D = .84) แยกเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ เคารพกฎ กติกา และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.06$ S.D = .75) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ($\bar{X} = 2.95$, S.D = .81) และสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.91$, S.D = .81) ตามลำดับ

4.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิง ทุกชั้นปีโดยรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.05 นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาหญิงที่มีชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยทั้งนักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นนักศึกษาในปัจจุบันได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน ได้สนทนากับเพื่อน และการได้รับความรู้และการสนับสนุนจากทางมหาวิทยาลัยและทางสื่อต่างๆ ทางด้านความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างกว้างขวาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ สรากร บุญกิจเจริญ (2549: บทคัดย่อ) ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการด้านงานอดิเรก กิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาสาระน่ารู้จากอินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์ และสะสมแสตมป์ ธนบัตร หรือเหรียญ และพบว่าสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ ไชยา อังศุสุกนถุม (2543: 163) ซึ่งได้เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง นักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 แต่การที่นักศึกษาเพศชายที่มีชั้นปีต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันแต่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาเพศชายชอบการออกกำลังกายมากกว่า นักศึกษาหญิง และนักศึกษาเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ นักศึกษาเพศชายที่มีชั้นปีแตกต่างกันจึงมีความสนใจด้านความรู้ในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ วิไลรัตน์ แสงวณิช (2542: บทคัดย่อ) พบว่านักศึกษาชายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่นักศึกษาหญิงจะออกกำลังกายประมาณ 20 นาที

2. เจตคติต่อการออกกำลังกาย

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม ในระดับพอใช้ นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิง มีเจตคติต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เป็นเพราะว่า นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณรัชย์ แสงเสน (2553: 62) ซึ่งได้เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สำหรับนักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน เป็นเพราะว่ามีประสบการณ์ อายุ และช่วงเวลาเรียนที่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ณัฐจิฎญา จำราช (2547: บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

3. ด้านการปฏิบัติ

นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติโดยรวม ในระดับพอใช้ นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ขาดสภาพแวดล้อมที่เอื้อและส่งเสริมด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย เนื่องจากพื้นที่ และสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยอยู่ในแหล่งชุมชนไม่สามารถขยายหรือจัดการสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการปฏิบัติการออกกำลังกายได้เต็มที่ และทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีวิถีภาวะและประสบการณ์การใช้ชีวิตในสังคม สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกโดยรอบมหาวิทยาลัยที่สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ได้ตลอดเวลา นอกจากนี้หลักสูตรและวิธีการเรียนรู้ในปัจจุบันนี้ต้องการให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ สามารถศึกษาและเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติทางกีฬาและออกกำลังกายได้ตลอดเวลา การรับรู้ด้านต่าง ๆ เท่าเทียมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ไชยา อังสุสุนถมุล (2543: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับนักศึกษา เพื่อเป็นการสร้างความรู้ และทัศนคติที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
2. มหาวิทยาลัยควรจัดตั้งอำนวยการความสะดวกและจัดหาพื้นที่ให้เพียงพอต่อความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
3. ควรมีนโยบายและแผนงานด้านการจัดหาบุคลากรด้านการศึกษาที่พอเหมาะสมควรและตรงตามความต้องการของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยควรพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายให้นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย





บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนาแห่งชาติ ฉบับที่ 3* (2545 – 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4*. (2550 – 2555). สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2554, จาก: <http://www3.sat.or.th/sat.th/>
- กมล สุวรรณศรี. (ม.ป.ป.). *นันทนาการ. (เอกสารประกอบการสอน)*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครุสวนดุสิต.
- กิตติชาติ วินิจวงษ์. (2546). *ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของ บุคลากรใน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คณิต เขียววิชัย. (2531). *การจัดกิจกรรมนันทนาการชุมชนในเขตภาคตะวันตกของประเทศไทย*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาลกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). *การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรนน สีสม. (2549). *สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของบุคลากรมหาวิทยาลัย หอการค้าไทย*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอก ธนะสิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พานิชย์.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา และ พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ*. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย พยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชาติชาย เนนฐานันท์. (2550) พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550 ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังศุสุนทรกุล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐสิริญา จำราช. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม. ปรินฎยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.
- นุสรรา ปภังกรกิจ. (2545). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการทางกายภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. (2527). ปรินฎยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมศาสตร์, พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2536). พฤติกรรมศาสตร์. ใน พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 – 83.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสตรี) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปรียาภรณ์ โกมุต. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปรินฎยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พัชรินทร์ ตรีกัดดีศรี (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร. ปริญญา กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิต วัลย์วุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุตรดิตถ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพศาล หวังพานิช. (2526). การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายของนักเรียนเรืออากาศ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. (2554). ประวัติ. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2554, จาก:
<http://www.utcc.ac.th/>
- วไลรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัฎฐา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2551). ความรู้เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิวัฒน์ กาญจนะ (2551) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัด กระบี่ ปีการศึกษา 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2546). การสร้างสุขภาพ : ปัจจัยและผลกระทบของสถานการณ์ปัจจุบัน. สุขศึกษา-พลศึกษา-สันตนาการ.3(4): 38.
- วิไลรัตน์ แสงวณิช. (2542) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2554, จาก: <http://www.nesdb.go.th/>
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว15 ปี ฉบับที่ 2 (2551) กรุงเทพฯ.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2526) พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง. ในเอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์ หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ที่ 7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). การบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิตการพิมพ์.
- สรากร บุญกิจเจริญ (2549) การใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2): 44 – 45.
- สิวฉวี เข็ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณรัชย์ แสงเสน. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.
- สุจิต ป็องพาล. (2550). ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุชา จันท์เอม. (2524). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สุทัศน์ โคตรศักดิ์. (2549). *เจตคติและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล ม่วงวานา. (2547). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนุลักษณ์ เข้มกัลด. (2549). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุบล ตุลยาภรณ์. (2533). *ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีต่องาน สุขศึกษา ในศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- Gercia, A.w. (1995, August). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *Journal of School Health*. 65(6) : 213-219.
- Bloom, Benjamine. S. (1975). *Toxonomy of Education Objective Hand Book I : Cognitive Domain*. New York: David Mch kay.
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29(2): 107 – 116.
- Christopher, L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Intervenes in Promoting Physical Activity in a Secondary Populaton. *Health Education Journal*. 56: 154 – 165.
- Conn V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*. 47: 180 – 188.
- Leapetswe, M. (2000). *Psychological Correlates of Sport and Leisure Physical ActivityParticipation Among Botswana Youths*. New York: McGraw-Hill.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Cappella University. Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>.

- Palank C.L. (1991). Determinants of Health Promoting Behavior A Review of Current Research. *Nursing Clinics of North America*. 26(2): 816.
- Pen der, M., & Nies. (1996) *The relationship of exercised benefits of and Barriers to reported exercise in older African American woman. Puplic heath Nursing*. 13(2) : 151-158.
- Sung, Dyian. (2003). *Assessing exercise behavior of South Dakota Pubic University Taculty Using the Tran Theoretical Mond*. University of south Dakota. Narirat.
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barrier to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.
- Yoshida, K.L.; Allision, K.R.; & Osborn, R.w. (1988). *Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among woman*. *Canadian journal of Public Healt*.





ภาคผนวก



แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ในการตอบแบบสอบถามขอความกรุณาให้นักศึกษาได้อ่านและตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและการปฏิบัติที่เป็นจริง ของนักศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการวางแผน ส่งเสริม สนับสนุน และ การบริหารจัดการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในโอกาสต่อไป ผู้ศึกษาค้นคว้าจะเก็บข้อมูลของนักศึกษาเป็นความลับ และการสรุปผลการศึกษาค้นคว้าจะนำเสนอเป็นภาพรวม โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวนักศึกษาแต่อย่างใด

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นคำถามถูกผิดโดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

ขอขอบคุณอย่างยิ่ง

นายฉลอง อภิวงค์

นิสิตปริญญาโทภาคพิเศษ สาขาวิชาพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

คำชี้แจง

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นคำถามถูกผิดโดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

โปรดตอบทุกข้อ

1. เพศ

ชาย

หญิง

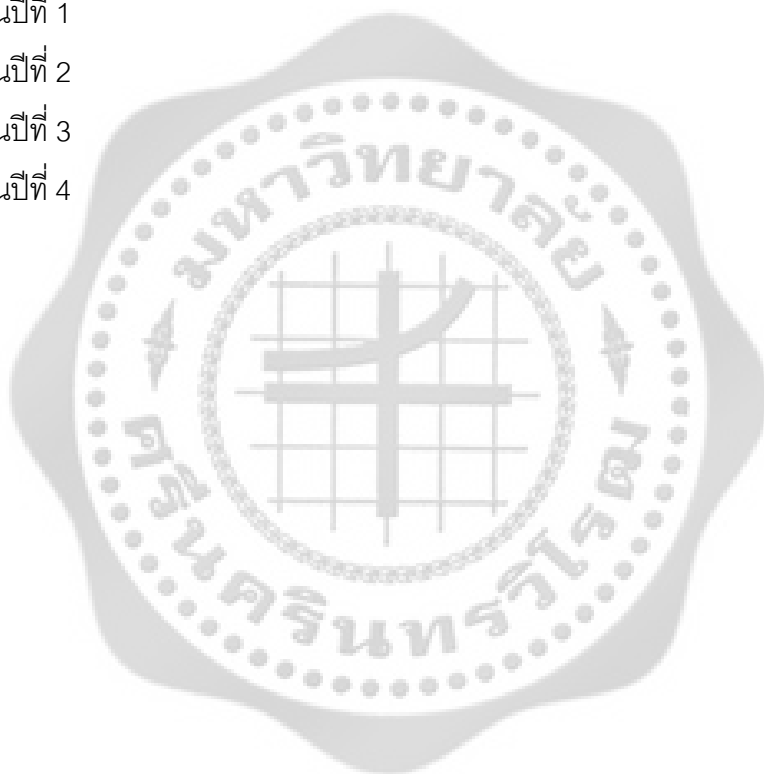
2. ชั้นปี

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

ชั้นปีที่ 3

ชั้นปีที่ 4



ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่
1. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว		
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้		
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง		
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้		
5. ออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง		
6. ออกกำลังกายช่วยให้ปวดขยายตัวได้ดี		
7. ออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค		
8. การบริหารร่างกายทำด้นพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง		
9. การวิ่งเหยาะๆช่วยให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย		
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวาดหลังได้		
11. การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว		
12. ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง		
13. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า		
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย		
15. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของท่านเพื่อดูแลสุขภาพ		
16. ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ		

ตอนที่ 3 แบบวัดเจตคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ				
2. ท่านจะออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง				
3. เมื่อมีเรียนวิชาพลศึกษาแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
4. บ่อยครั้งที่การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับท่าน				
5. เพื่อให้สุขภาพกายและใจดีจุดเริ่มต้นคือการออกกำลังกาย				
6. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง				
7. กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุกสนาน				
8. .ในการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย				
9. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์				
10. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ				
11. ท่านจะชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ				
12. การมีชีวิตที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย				
13. ท่านชอบออกกำลังกายเพราะทำให้มีโอกาสพบบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น				

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
14. ผู้หญิงที่ออกกำลังกายมาก ๆ จะทำให้รูปร่างคล้ายผู้ชาย				
15. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับแรกของท่านเพื่อดูแลสุขภาพ				
16. การออกกำลังกายทำให้ชีวิตเป็นที่น่าพอใจ				
17. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของคนว่างงาน				
18. การออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับสุดท้ายที่ท่านจะเลือกดูแลสุขภาพ				
19. ความคิดที่ว่า การออกกำลังกายเป็นภูมิคุ้มกันร่างกายเป็นเรื่องเหลวไหล				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) ของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์ ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

ด้านการปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1. ท่านดูแลร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว				
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว				
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย				
4. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย				
5. เมื่อเกิด ข้อเท้าพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก และประคบด้วยน้ำแข็ง				
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเส้น กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
8. ท่านเคารพกฎ กติกา และการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย				
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย				
10. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม				

ด้านการปฏิบัติ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
11. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันทีแต่ลดความเร็วลงอย่างช้า ๆ				
12. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
13. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย				
15. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที				
16. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที				



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ผาดนิต บิลมาศ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
ผู้อำนวยการสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัฉรวาพรรณ ลิฟพันธ์
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารธุรกิจ
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บัวผัน สุพรรณยศ
อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายฉลอง อภิวังค์
วันเดือนปีเกิด	14 พฤศจิกายน 2516
สถานที่เกิด	อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	77 หมู่ 3 บ้านม่วงน้อย ตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกองการกีฬา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กองการกีฬา มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านม่วงน้อย-ศิลา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเกาะคาวิทยาคม อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเกาะคาวิทยาคม อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2539	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (ว.ท.บ.) การฝึกและการจัดการกีฬา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง
พ.ศ. 2554	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ