

พฤติกรรมการณ์ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุรพล มั่นภาวนา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

บทคัดย่อ
ของ
สุรพล มั่นภาวนา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2547

สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547. ปรินญาณิพนธ์ กศม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล, อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปร เพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมการด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน แบ่งเป็นเพศชาย 204 คน เพศหญิง 166 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุ น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

EXERCISE BEHAVIOR OF PEOPLE EXERCISING AT SPORT FIELD
IN CHONBURI PROVINCEIN 2004

AN ABSTRACT
BY
SURAPOL MANPAWANA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
October 2004

Surapol Manpawana. (2004). *Exercise Behavior of People Exercising at Sport Field In Chonburi Province in 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University, Advisor Committee : Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Mr. Thongchat Phucharoen.

This study aimed to investigate exercise behavior of people exercising at sport field in Chonburi province in 2004, according to their gender, age, and behavior concerning knowledge, attitude and exercise performance. The subjects comprised 204 males and 166 females with the total of 370, through stratified random sampling. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

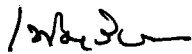
1. Exercise behavior concerning knowledge by male, female and age was very level.
2. Exercise behavior concerning attitude by male and female was good level and least 25 age was satifitiry level and more 25 age was good level.
3. Exercise behavior concerning performance by male female and age was good level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

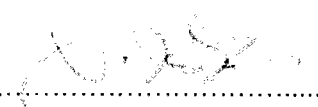
ของ
นายสุพล มั่นภาวนา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

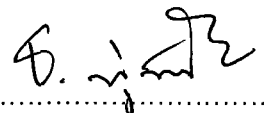


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่...15...เดือน...ตุลาคม.....พ.ศ. 2547

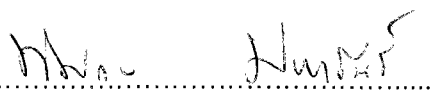
คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



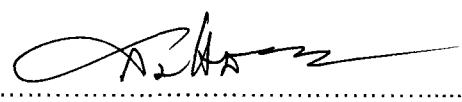
.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



.....กรรมการ
(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์พิศวง มหาพันธ์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขและปรับปรุง ขอบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติดา สุธรรมรักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงษ์จตุรภัทร์ หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย อาจารย์วิชาเอกพลศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความรู้ทั้งในด้านวิชาการและประสบการณ์แก่ผู้วิจัย และ กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามที่ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจจริง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณภราดาอาจิ้น เต่งตระกูล ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา ที่สนับสนุนทุนการศึกษา อาจารย์วาสนา มั่งคั่ง ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือทุกๆ ด้าน ครู อาจารย์และผู้มีส่วนร่วมในการทำการวิจัยทุกท่าน

สุดท้ายผู้วิจัยกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้องที่คอยให้การสนับสนุนเป็นกำลังใจ คุณเจริญลักษณ์ นภาลัย ที่ช่วยพิมพ์เอกสารและงานต่างๆ และที่สำคัญที่สุด คือ คุณสุวัฒนา มั่นภาวนา ที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัย มีสิ่งดีงามเป็นประโยชน์สูงสุดแล้ว ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

สุรพล มั่นภาวนา

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	พฤติกรรมความสัมพันธ์ของมนุษย์.....	7
	หลักของการออกกำลังกาย.....	18
	ความเป็นมาของลานกีฬา จังหวัดชลบุรี.....	27
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
	งานวิจัยในประเทศ.....	31
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	40
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
	การจัดกระทำกับข้อมูล.....	44
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

สารบัญ(ต่อ)

บทที่

หน้า

5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
	บทย่อ	81
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	81
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	81
	วิธีจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	82
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	82
	อภิปรายผล	85
	ข้อเสนอแนะ	87
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	87
	 บรรณานุกรม.....	 88
	 ภาคผนวก.....	 92
	 ประวัติย่อผู้วิจัย	 101

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแสดงจำนวนตามเพศ.....	40
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ	46
3	จำนวนและร้อยละเหตุผลที่มามีอาการของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี.....	47
4	จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมด้านความรู้ของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี	48
	จำแนกตามเพศ.....	
5	จำนวนและร้อยละของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำแนก ตามอายุ.....	49
6	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำแนก ตามตัวแปรเพศ และอายุ.....	50
7	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี (N = 370).....	51
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่อง การออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศชาย (N = 204).....	53
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่อง การออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศหญิง (N = 166).....	55
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุน้อยกว่า 25 ปี (N = 109).....	57
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุ 25 - 45 ปี (N = 185).....	59
12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการ ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป (N = 76).....	61

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

13	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี โดยรวม (N = 370).....	63
14	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศชาย (N = 204).....	66
15	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศหญิง (N = 166).....	69
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุน้อยกว่า 25 ปี (N = 109).....	72
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุ 25 – 45 ปี (N = 185).....	75
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มากกว่าอายุ 45 ปี (N = 76).....	78

บัญชีภาพ

ภาพ	หน้า
1	พฤติกรรมพุทธิพิสัย
2	พฤติกรรมด้านจิตพิสัย
3	พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย
4	ขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ
5	ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเจ็บป่วย ความยากจน และด้อยการศึกษา

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยทางด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม การแข่งขันทางการตลาด การสื่อสารและการคมนาคม ตลอดจนการใช้เทคโนโลยี ในการพัฒนามีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและสุขภาพของประชาชนชาวไทยเป็นอย่างมาก จะเห็นได้จาก ในอดีตปัญหาสุขภาพประชาชนส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ แต่ปัจจุบันปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ มีผลมาจากปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมมากขึ้นตามลำดับ และมีแนวโน้มจะรุนแรง มากขึ้นในอนาคตหากประชาชนยังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมจะมีผลทำให้ประชาชนเจ็บป่วย เล็กน้อย จนกระทั่งรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (อำนาจ กาจันะ และคนอื่นๆ. 2542 : 33) ดังนั้น การดำเนินการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของ ประเทศจำเป็นต้องมีการส่งเสริมพฤติกรรม สุขภาพของประชาชนให้เหมาะสมทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนรวมทั้งพัฒนาประชากรในกลุ่ม วัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุให้มีความรู้ ค่านิยม และทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพให้มีการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคแก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้

ในแผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 - 2544) ได้กำหนดทิศทางในการ ดำเนินงานที่สำคัญ คือ การเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาโดยมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนา ศักยภาพของประชาชนเป็นสำคัญและจะเน้นเรื่องความรู้ คุณธรรม จริยธรรมเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ มทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพและส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข ของชุมชนให้ บุคคลหรือชุมชน สามารถพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพตลอดจนมี พฤติกรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้ง ร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วัยเยาว์ และการดื่มน้ำบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) รวมทั้งการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น (กอบจิตต์ ลิปพยอม. 2541 : 20) แต่ก่อนที่ครูสุขศึกษาจะให้ความรู้และ คำแนะนำในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับวัยหมดประจำเดือนได้นั้น ครูสุขศึกษา จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เพนเดอร์ (Pender. 1996 : 34) ที่กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำ เพื่อ มุ่งยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอันจะนำไปสู่ความปกติสุขซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางด้านร่างกาย ด้านโภชนาการ การมี

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาทางจิตวิญญาณและการจัดการกับความเครียด นอกจากนี้ เพนเดอร์ (Pender, 1996 : 66 –73) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะปฏิบัติกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ (Individual Characteristics and Experiences) และปัจจัยด้านความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific Cognition and Effect) ซึ่งปัจจัยด้านความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมนี้เป็นปัจจัยหลักในการจูงใจให้บุคคลปฏิบัติกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพและเป็นแกนสำคัญสำหรับครูสุขภาพที่จะนำไปใช้ในการให้ความรู้ และนำไปใช้เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของครูสุขภาพ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self - efficacy) เป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งของปัจจัยด้านความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของครูสุขภาพ เนื่องจากเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender, 1996 : 70) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986 : 391) ที่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อเฉพาะที่บุคคลจะกระทำกิจกรรมที่จำเป็นเพื่อควบคุมสถานการณ์ที่มีผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะมีอิทธิพลต่อการเลือกกระทำในกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล และพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ดังนั้น การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพ และสมรรถภาพของร่างกาย ให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537 : 33-34) ได้กล่าวว่าคนมีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วยในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวน เพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคน และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่างๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่าเสมอ และต่อเนื่อง การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพ และสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทำให้เกิดความเข้มแข็ง

มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดีเพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง และการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในสังคม อันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศอีกต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - พ.ศ. 2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544) ไว้ว่า "ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง พละนาถัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมเพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวและร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติอีกด้วย

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

สืบเนื่องจากนโยบายแห่งชาติด้านการพัฒนาการกีฬาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ การสร้างรากฐานเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถของคนเป็นการเตรียมและทำให้คนไทยมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรม ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ 1 โดย มุ่งหมายและยกระดับการพัฒนาการกีฬา มุ่งพัฒนาคุณภาพ การออกกำลังกาย ความต้องการของบุคคล ชุมชน และประเทศ ทางรัฐบาลจึงให้มีนโยบายด้านส่งเสริมพละนาถัยร่วมมือกับ เทศบาล อบจ. อบต.

ได้จัดหาลานกีฬาเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และใช้เวลาไปกับกิจกรรมทางสังคมให้เกิดประโยชน์ ในด้านการป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหายาเสพติด การมั่วสุมด้านอบายมุข อาชญากรรม ได้อีกทางหนึ่งด้วย ลานกีฬาหรือลานเอนกประสงค์ซึ่งประชาชนร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐบาล จัดหาพื้นที่ว่างของทางราชการหรือเอกชน ให้ประชาชนได้ประโยชน์ตรงวัตถุประสงค์ตามนโยบายของรัฐบาล

ลานกีฬาแต่ละแห่ง นอกจากจะทำหน้าที่ด้านกีฬา และนันทนาการแล้วยังทำหน้าที่เป็น ศูนย์กลางที่จะส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมชุมชนหรือเป็นสถานที่ซึ่งคนในชุมชนได้ใช้ลานกีฬาเป็นสถานที่ จัดกิจกรรมของชุมชนนั่นเอง (สำนักงานสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร. 2541 : 1)

ในจังหวัดชลบุรีได้มีการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล มีการรณรงค์ส่งเสริมโดยให้หน่วยงาน รัฐและเอกชนร่วมมือให้ประชาชนในจังหวัดชลบุรีเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการออกกำลังกาย เผยแพร่ ส่งเสริมกิจกรรมทางด้านกีฬาและนันทนาการสู่เทศบาล อำเภอ และตำบลต่างๆ ที่จังหวัดชลบุรี เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ห่างไกลยาเสพติด

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติงานและให้ความรู้ต่อนักเรียนที่จะเป็น ประชาชนของประเทศชาติต่อไป การส่งเสริมกิจกรรมด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของ ประชาชนในจังหวัดชลบุรี จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน จังหวัดชลบุรี เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายให้เหมาะสม และถูกต้อง เพื่อเป็นการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี และมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ดีที่ถูกต้อง พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนา ในระดับพื้นฐานของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายทางด้านความรู้ เจตคติ และด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี และเพื่อเป็นแนวทางให้ ประชาชนมีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การใช้เวลาให้เกิด ประโยชน์ ที่สำคัญห่างไกลยาเสพติด

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประชาชนที่มามีอาการกำเริบของ ภาวะโลหิตจาง ในจังหวัด ชลบุรี พ.ศ. 2547 จำนวนทั้งหมด 5,030 คน ที่มามีอาการกำเริบของ ภาวะโลหิตจางใน 5 ล้านกิโล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มามีอาการกำเริบของ ภาวะโลหิตจางในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 จำนวน 361 คน แต่ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 370 คน ซึ่งได้จากการเปิด ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2532 : 40 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. n.d.) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ประชาชนที่มามีอาการกำเริบของ ภาวะโลหิตจาง ในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามลักษณะ ดังนี้
 - 1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง
 - 1.2 จำแนกตามอายุ
 - 1.2.1 น้อยกว่า 25 ปี
 - 1.2.2 25 – 45 ปี
 - 1.2.3 มากกว่า 45 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มามีอาการกำเริบของ ภาวะโลหิตจาง ในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 ประกอบด้วย
 - 2.1 พฤติกรรมด้านความรู้
 - 2.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ
 - 2.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็นการปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไปได้ โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่ สังเกตเห็นได้ชัดเจน

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรี ซึ่งแสดงออกในเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อมแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 พฤติกรรมด้านความรู้ หมายถึง การแสดงออกมาทางด้านการจำได้และระลึกได้ มีความเข้าใจและการนำความรู้ไปใช้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

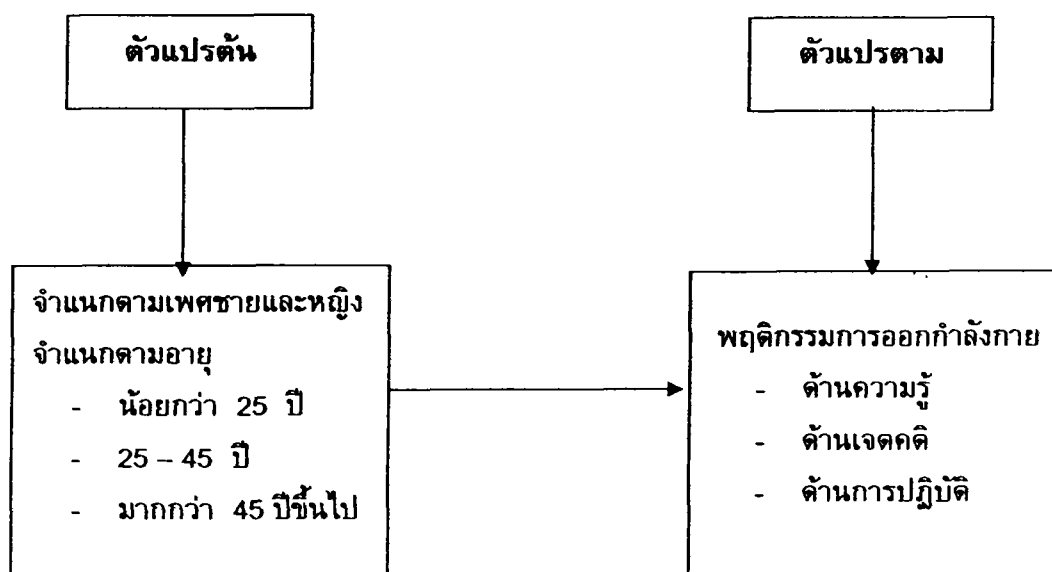
2.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ หมายถึง การแสดงออกด้านความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วยและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.3 พฤติกรรมด้านปฏิบัติ หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำ

3. ลานกีฬา หมายถึง บริเวณที่ว่างใช้สำหรับการออกกำลังกาย และนันทนาการ และยังทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางที่จะส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมชุมชนซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลเมือง

4. ประชาชนในจังหวัดชลบุรี หมายถึง ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ ดังนี้

1. พฤติกรรมความสัมพันธ์ของมนุษย์
 - 1.1 พฤติกรรมสุขภาพ
 - 1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
 - 1.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
2. หลักการการออกกำลังกาย
3. ความเป็นมาของลานกีฬา จังหวัดชลบุรี
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

พฤติกรรมความสัมพันธ์ของมนุษย์

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2532 : 20) ในการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาสังคมนั้นจะต้องพิจารณาการศึกษาของศาสตร์ในแขนงอื่นๆ ที่เราเลือกไม่เพียงแต่เป็นสิ่งที่ให้ความสะดวกสบายและสามารถที่จะจัดการได้เท่านั้นแต่จะต้องประกอบไปด้วยลักษณะที่สำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์

2 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การกระทำของมนุษย์ถูกกระตุ้นถูกเร้าหรือถูกนำไปสู่จุดหมายปลายทาง
2. การกระทำของมนุษย์จะเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน คือ ความต้องการทางด้านอารมณ์และการยอมรับของแต่ละบุคคลจะประสานกัน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดอิทธิพลเหนือการกระทำ สิ่งที่จะนำมาเพื่อศึกษาวิเคราะห์ ซึ่งจะทำให้บรรลุถึงสมมติฐานเหล่านี้ก็คือ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมซึ่งสัมพันธ์กันในระหว่างบุคคล

การกระทำหรือการแสดงออกของแต่ละคนจะอ้างอิงถึงบุคคลอื่น การกระทำของแต่ละคนที่แสดงออกในแต่ละขณะจะเป็นทั้งผลทั้งเหตุของการกระทำของบุคคลอื่น

การแสดงออกของการร่วมกระทำกิจกรรมใดๆ หรือร่วมแสดงพฤติกรรมใดๆ นั้น อาจจะแสดงออกมาในรูปการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งถ้าพิจารณาในสัตว์ชั้นต่ำ การสัมพันธ์โต้ตอบจะประกอบไปด้วยการแสดงออกโดยการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่ถ้าพิจารณาในมนุษย์ ภาษาเป็น

สิ่งที่มนุษย์แสดงออกแทนการเคลื่อนไหว จะออกมาในรูปของภาษาพูด เพราะมนุษย์จะแสดง การสัมพันธ์โต้ตอบโดยอาศัยถ้อยคำหรือคำพูดเป็นประการแรก

พฤติกรรมซึ่งแสดงความสัมพันธ์ในระหว่างมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน และเป็น เครื่องมือประกอบการกระทำ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การกระทำของมนุษย์ถูกแยกลักษณะโดยการ เกี่ยวเนื่องกัน และโดยการนำไปสู่จุดหมายปลายทาง พฤติกรรมที่แสดงความสัมพันธ์ในระหว่างมนุษย์ จะต้องคงไว้ซึ่งลักษณะเหล่านี้ และด้วยเหตุนี้เองทำให้ทราบว่าพฤติกรรมที่แสดงความสัมพันธ์ใน ระหว่างมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ โดยอาศัยการกระตุ้นของความต้องการต่างๆ ของผู้ที่มีส่วนสัมพันธ์ กับเขา และความสัมพันธ์แต่ละอย่างต่างพยายามที่จะให้บรรลุความมุ่งหมายในการแสดงพฤติกรรมที่ แน่นนอนมั่นคงในขณะที่การกระทำในแต่ละเรื่องมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามแต่ละวัตถุประสงค์ และนี่เองที่สนับสนุนเหตุผลที่ว่าพฤติกรรมที่แสดงความสัมพันธ์ในระหว่างมนุษย์สามารถที่จะนำมา จำแนกลักษณะได้ว่าเป็นเครื่องมือของการกระทำทางด้านสังคม

บ่อยครั้งที่การแสดงพฤติกรรมซึ่งมนุษย์แสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ดูคล้ายกับ ว่าไม่ได้ถูกกระตุ้นหรือเร้าให้เกิดการกระทำเลย เนื่องจากเราจะเลยไม่ได้กระทำให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง หรือเพราะว่าเรายังไม่แน่ใจในวัตถุประสงค์นั้นจริง เหตุการณ์ของการแสดง พฤติกรรมที่แสดงความสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์ เป็นการกระทำที่เกี่ยวเนื่องกัน เพราะจะสะท้อน ให้เห็นถึงอิทธิพลซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับความต้องการ และจุดมุ่งหมายของแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับอารมณ์ ความคิด การรับรู้ และความจำของบุคคลนั้นๆ

พฤติกรรมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ (Health) ไว้ว่า คือ สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ของสังคม ซึ่ง มิใช่เพียงแต่การไม่มีโรคหรือไม่ทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และ กัญญา กาญจนปฺรานนท์. 2532 : 22)

คำว่า พฤติกรรม สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2532 : 97) ได้กล่าวว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ของร่างกายที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นหรือปฏิบัติภายในที่มีต่อสถานการณ์ หรือในเหตุการณ์ ซึ่งรวมเจตคติ ค่านิยม ความรู้ บางครั้งไม่สามารถแสดงออกให้เห็นได้

ประกาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 155) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิบัติการ หรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม

ส่วนคำว่า พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) นั้น กู๊ด (Good.1959 : 55-56) ได้กล่าวว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และเกิดขึ้นภายนอก (Overt Behavior) ที่คาดหวังจะให้ผู้นเรียนมีหรือเกิดขึ้นในตัวผู้นเรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ

นี้จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้ แต่สามารถจะวัดได้ว่าเกิดขึ้น

ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์ (2524 : 26) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ พฤติกรรมที่คนพยายามทำขึ้นเพื่อป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วย

สุชาติ โสมประยูร (2540 : 5) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติการปฏิบัติและทักษะโดยเน้นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ครูจะสามารถสังเกตได้

นิภา มนูญปัจจุ (2528 : 20) กล่าวว่าพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพด้วยหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นด้วย

จากแนวคิดและความหมายของคำว่าพฤติกรรมสุขภาพข้างต้น พอสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพคือการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติซึ่งสามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น

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

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับ ขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

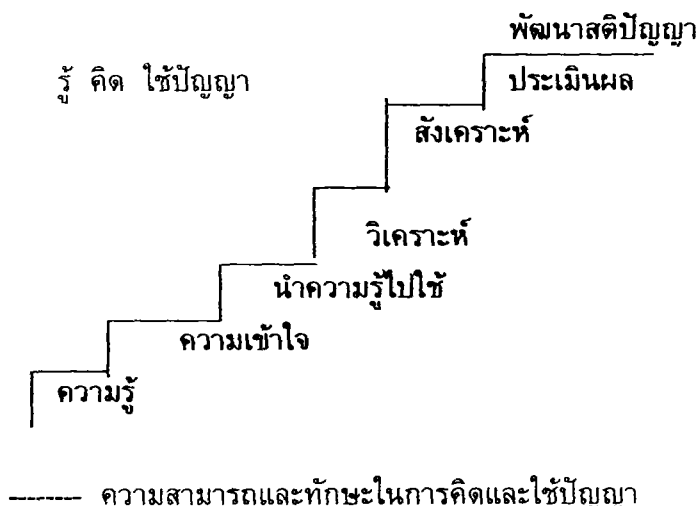
1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยติราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม



ภาพประกอบ 1 พฤติกรรมพุทธิพิสัย

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

2.1 การรับ

2.2 การตอบสนอง

2.3 การให้ค่า

2.4 การจัดกลุ่มค่า

2.5 การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่นับถือ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นตอนที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะ จิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับดังนี้

2.1.1 เกิดความตระหนัก ถูกผิด หรือเกิดความรู้สึกว่ามีสิ่งหนึ่งมีเหตุการณ์หนึ่งหรือสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งการรู้สึกว่ามี หรือการให้ถูกผิดเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจเท่านั้น

2.1.2 ความเต็มใจที่จะรับสิ่งมากระตุ้น

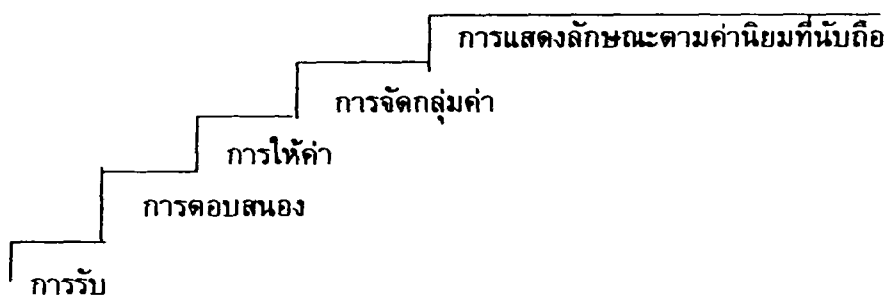
2.1.3 การเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ โดยบางบุคคลจะเลือกรับในสิ่งที่ทำความพอใจมาให้ และจะไม่รับในสิ่งที่เขาไม่ชอบ

2.2 การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากพฤติกรรมในขั้นที่หนึ่งบุคคลจะให้ความสนใจอย่างเต็มที่ มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มากระตุ้น เกิดความนิยม เต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกผูกมัดนี้ ยังเป็นเพียงความรู้สึกขั้นต้นเท่านั้น ยังยืนยันไม่ได้แน่นอนว่าบุคคลนั้นมีเจตคติหรือค่านิยมต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้นๆ

2.3 การให้ค่า เป็นขั้นที่บุคคลจะกระทำปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับหรือรับรู้สิ่งนั้น เป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับเขา หรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง

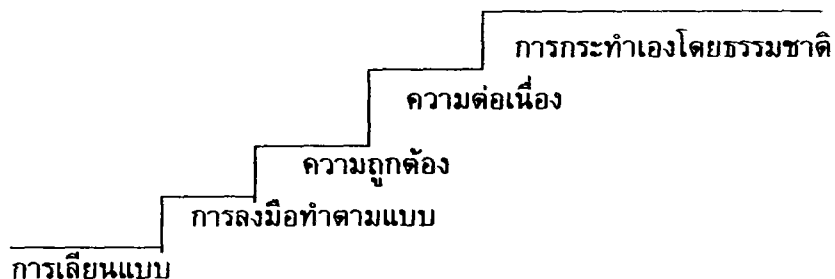
2.4 การจัดกลุ่มค่า เมื่อบุคคลเกิดค่านิยมต่างๆ ขึ้นแล้ว ค่านิยมที่เกิดขึ้นจะมีหลายชนิด จึงมีความจำเป็นจะต้องจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น

2.5 การแสดงค่านิยมที่ยึดถือ พฤติกรรมในขั้นนี้อาจจะแสดงให้เห็นได้โดยบุคคล สร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตัวเอง หรือคิดกฎต่างๆ ในการปฏิบัติตน โดยพิจารณาถึงเหตุผลทางด้านศีลธรรม จริยและทางด้านหลักประชาธิปไตย ดังปรากฏตามภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 พฤติกรรมด้านจิตพิสัย

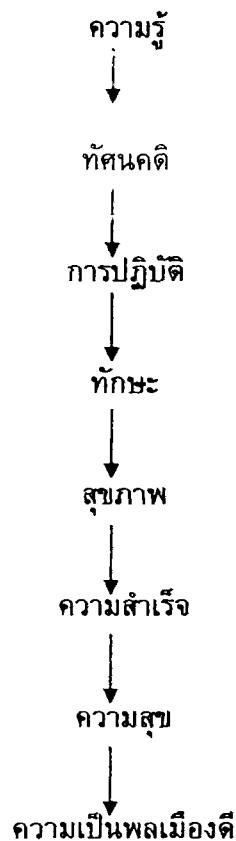
3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่แสดงออกและสังเกตได้ในสภาวะหนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปพฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็น พฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ คือ ทางด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ทางด้านสุขภาพ ถือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายอันสูงสุดที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีแต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งลำดับขั้นตอนการเกิด 5 ขั้น จากจุดเริ่มต้นที่เป็นทักษะอย่างแท้จริง (ทวีสิทธิ์ ลิทธิกร. ม.ป.ป.: 308) คือ การเลียนแบบ การลงมือทำตามแบบ ความถูกต้อง ความต่อเนื่อง การกระทำเองโดยธรรมชาติ



ภาพประกอบ 3 พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพ

สุชาติ โสมประยูร (2525 : 48) กล่าวว่าพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนนั้น ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมักจะเกิดขึ้นรวมๆ กันและต่างพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเห็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม นอกจากนี้ยังกล่าวถึงขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพดังนี้



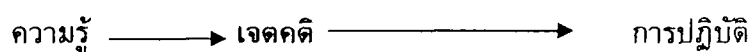
ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

รัชชัย ชัยจิราฉายากุล (2527 : 52) ได้กล่าวว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หรือมีความสัมพันธ์กันเพียงแต่ว่าเมื่อด้านใดเป็นจุดเด่นหรือจุดเน้นก็สามารถบอกได้ว่าเป็นจุดหมายด้านนั้น

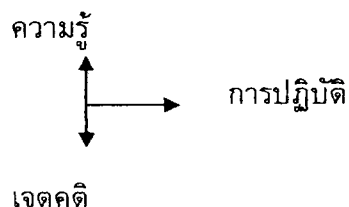
นิภา มนูญปิฎ (2528 : 22) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านหนึ่งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านอื่นด้วย

ซวาร์ท (ปริวรรต มโนรมชัชวาล. 2533 : 29 – 30 : อ้างอิง Schwart. 1975 : 28 – 31) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไว้ 4 ลักษณะดังนี้

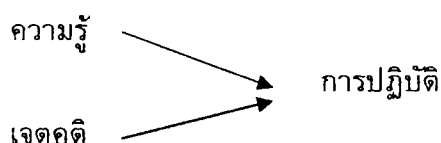
1. รูปแบบที่หนึ่ง เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



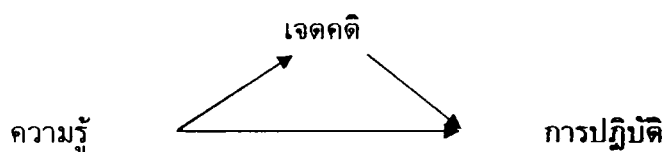
2. รูปแบบที่สอง ความรู้ และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



3. รูปแบบที่สาม ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน



4. รูปแบบที่สี่ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นเจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้



จากแนวคิดต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมากที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างถาวรเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532 : 173 – 185) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ องค์ประกอบด้านเจตคติ และองค์ประกอบด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก

และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางด้านการศึกษา และองค์ประกอบทางด้านการเมือง

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ ภูมิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การตั้งใจ ความคับข้องใจ ความสนใจ เป้าหมาย การตั้งใจ องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อยบางคนอาจมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะและจำนวนที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจมีลักษณะและจำนวนขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

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

2.1 ครอบครัว พฤติกรรมทางสุขภาพบางอย่างมีอิทธิพลจากสถาบันครอบครัวมาก บางครอบครัวบิดามารดาอาจปลูกฝังนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่รับประทานผัก หรือรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ นอกจากในเรื่องอาหารแล้วครอบครัวยังมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติด้านอื่นๆ เช่น การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น อิทธิพลต่อการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของบิดามารดา หรือสมาชิก คนอื่นๆ ในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

นอกจากบทบาทของครอบครัวโดยทั่วๆ ไปแล้ว ประเภทของครอบครัวก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย เช่น ครอบครัวเดี่ยว หรือ ครอบครัวเล็ก (Nuclear Family) ประกอบไปด้วย บิดา มารดา บุตร ครอบครัวประเภทนี้จะมีผลดีในด้านความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจ บิดา มารดา มีความรักใคร่แน่นแฟ้น ครอบครัวเป็นอันหนึ่งอันเดียว ถ้าบิดา มารดา เน้นเรื่องการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นซึ่งแตกต่างจากครอบครัวขยาย (Extended Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา การปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อ การปฏิบัติทางสุขภาพ ในครอบครัวขยาย อาจจะมีปัญหา ความขัดแย้งระหว่างบิดา มารดา ของเด็กกับญาติพี่น้องในกรณีที่มีแนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกัน

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้มาก ในกลุ่มเด็กที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มักจะมีความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติคล้ายๆ กัน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น พฤติกรรมสุขภาพที่เขายึดถืออาจจะมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ อิทธิพลของกลุ่มจะมีมากหรือน้อย

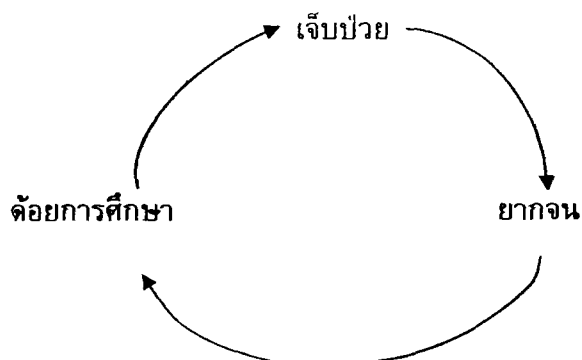
ต่อพฤติกรรมสุขภาพขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพหรือการยึดมั่นของกลุ่ม ถ้ามีการยึดกลุ่มมากเท่าใดระหว่างสมาชิกจะยิ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมากขึ้นเท่านั้น

2.3 สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจของแต่ละคนสถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันย่อมทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกันด้วย เช่น บุคคลที่มีตำแหน่งงานสูงในชุมชนมักมีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการรักษาโรคดีกว่าประชาชนโดยทั่วไป

2.4 วัฒนธรรม เป็นมรดกทางสังคมที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือสังคมใดสังคมหนึ่ง วัฒนธรรมของชาวไทยที่มีผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพนั้นมีหลายอย่าง เช่น ชาวเขาไม่ยอมอาบน้ำเพราะกลัวเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับจะเก่าเร็ว การดองของแห้งหรือ “ชะล่า” ของประชาชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือไม่ให้อินกับข้าวมาก การงดอาหารปกติทุกชนิดในคนป่วย หรือหญิงหลังคลอดใหม่ๆ รับประทานได้เฉพาะข้าวกับเกลือของคนในภาคเหนือ ซึ่งข้อห้ามเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่เชื่อถือ บางข้อห้ามก็เกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น การให้หญิงหลังคลอดดื่มน้ำต้มสุก ห้ามหญิงมีครรภ์นั่งตรงขึ้นบันได หรือห้ามหญิงครรภ์ดูการฆ่าสัตว์

2.5 ศาสนา มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างมากและมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้วยเช่นกัน คำสอนของพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารแต่พอควร ไม่ควรน้อยเกินไปหรืออ้วนเกินไปหลักธรรมซึ่งกล่าวถึงการปรับตัวทางด้านจิตใจ อารมณ์ ข้อปฏิบัติของศาสนาอิสลาม ก่อนทำ “ละมาต” จะต้องมีการชำระร่างกายให้สะอาด จะเห็นว่าหลักคำสอนและข้อปฏิบัติดังกล่าวมีเหตุผลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาก็จะช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดี ซึ่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งสาม ดังปรากฏตามภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเจ็บป่วย ความยากจน และด้อยการศึกษา

4. องค์ประกอบทางการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่แตกต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาดำรงจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาดำ

5. องค์ประกอบทางการเมืองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศมีผลต่อพฤติกรรมของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของบริการ การรักษาพยาบาล กิจกรรมการสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

นอกจากนี้ ชนวรรณ์ อัมสมบูรณ์ (2529 : 131 – 133) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า การที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องหนึ่งเรื่องใดนั้น ตามปกติการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการตามหลักพฤติกรรมศาสตร์นั้นพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีปัจจัยต่างๆ หลายประการด้วยกัน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ ปัจจัยที่ช่วยโน้มน้าวบุคคลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Predisposing Factors) ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factors) และปัจจัยที่ช่วยเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Reinforcing Factors)

ปัจจัยที่โน้มน้าว เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะได้รับการได้รับความรู้ การเปลี่ยนแปลง เจตคติ และการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งในทางตรงและทางอ้อมหรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง

หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรุดทรองอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติตามการออกกำลังกายเหมือนการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

จะเห็นว่ามนุษย์จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคนเพราะแม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภท และชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง
4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหลักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะๆ
5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพของกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ได้หมายความว่า จะต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหายต้องค่อยๆ เผลี่ยปริมาณออกไป
6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และ ร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้
7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น
8. ด้านจิตใจ ต้องทำให้จิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะกำลังตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคและแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายจึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อนหลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่ายๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้น ครึ่งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

พระพงศ์ บุญศิริ (2530 : 124 –125) ได้กล่าวหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่างๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุกๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อยๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นตามทีละขั้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย

6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วงๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้วอัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 – 35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อนในวันต่อไป ไปจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสดำเนินไป

2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์
 3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนาน
 4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที
 5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกาย และใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมควรหลีกเลี่ยงความเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
 6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
 7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที
 8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวยพร เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจรรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 – 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที
 9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ
 10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดัดสัน ส้น หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า
 11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะทำความคุ้นเคยไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์
- เสก อักษรนุเคราะห์ (2534 : 134 - 135) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย
1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
 2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร

3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

4. วิธีออกกำลังกายให้อบอุ่นร่างกาย 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที

5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง

6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

มลคล ใจดี (2535 : 15 – 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 – 30 นาที และออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

สุชาติ โสมประยูร (2535 : 17) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และออกกำลังกายง่ายๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มปริมาณขึ้น พร้อมกับเพิ่มความยากขึ้น และควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเริ่มประกอบกิจกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่และควรเริ่มทำกิจกรรมง่ายๆ ไปหายากหรือเบาไปหาหนัก

2. ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. ควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้แล้วแต่ความสะดวก แต่ควรทำไปตามเวลาที่กำหนดไว้ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องควรทำเวลาเดียวกันทุกครั้ง เช่น เวลาเช้า เมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหลังเลิกงานแล้ว

4. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายควรจะแคล่วคล่องว่องไว และให้ความเหน็ดเหนื่อยหรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และการหายใจเร็วขึ้นด้วย แต่ไม่ควรออกกำลังกายที่ทำให้เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป สำหรับคนที่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัวควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

5. ในระหว่างออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ถ้ากระหายน้ำควรดื่มน้ำ

แต่เพียงเล็กน้อย และไม่ควรใช้ยากระตุ้นใดๆ ที่คิดว่าช่วยให้การออกกำลังกายได้ทนทานไม่เหน็ดเหนื่อย เพราะยาเหล่านั้นเป็นผลร้ายต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

6. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือออกกำลังกายในที่ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี
7. หลังออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที ควรพักผ่อน และรอให้เหงื่อแห้งเสียก่อน
8. หลังออกกำลังกายแล้วควรพักผ่อนเพราะในขณะที่เราออกกำลังกาย หัวใจ กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ ต้องทำงานมาก ดังนั้น หลังจากออกกำลังกายแล้วจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ
9. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจ และความต้องการของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายด้วย
10. ถ้าร่างกายมีผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น รู้สึกเหนื่อยผิดปกติ หัวใจเต้นแรง หายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง หน้ามืด ซึ่พจรเต้นเร็วกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นต้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันทีควรนั่งพักหรือนอนราบจนหายเหนื่อย และไม่ควรรอกำลังกายต่อไปอีก จนกว่าจะให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อน

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายๆ ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น ต้องให้ทุกส่วนของ ร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรให้เป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์ และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อยๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่ง ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2528 : 10 – 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูง และน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายและผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตตั้งข้อ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้อาจกลับดีขึ้นมาได้บางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการเจริญดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร ยามบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มากหรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. การรักษาโรค และฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษา และฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ตำรา กิจกุศล (2531 : 13) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่า และดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้ร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดี
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็อ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี สามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น จะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายทีเดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมาก เพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก
5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารเหล่านี้ นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการให้ออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ กล่าวกันว่า หากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18 – 20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอๆ กับการกินยาแก้ประสาท 1 โดส ผู้ที่เคยต้องช้ำลง หรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งทางยุโรป มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าได้อย่างชัดเจน
6. ระบบขับถ่าย การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบหรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกาย และจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อและไม่ต้องพึ่งยาระบาย
7. นอนหลับได้ยาก การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยสตีฟลอริดา โดยเปรียบเทียบความวิตกกังวลในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละอย่างน้อย 15

นาที่ จะเกิดอาการความกังวลเพียงร้อยละ 10 เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะสมพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้นทั้งชาย และหญิง ความคลั่งทางเพศจึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์เคนเนธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักเกินไปจนหมดแรง

นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไป ยังกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้มีผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตาในสหรัฐอเมริกา โดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) พบว่า ผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 กม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดี นอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้นอันมีผลให้ ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับ น้ำตาลต่ำลง มีเคียดต้องใช้ยามากก็จะใช้ยาน้อยลงหรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยดันเลือดลดลงได้ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้ อาการปวดหลัง ปวดคอที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วยการออกกำลังกาย ในผู้หญิงยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์โรส ฟรีสซ์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลังไป 56 ปี (พ.ศ. 2468 – 2524) พบว่าในหญิงที่ออก

กำลังกายหรือเล่นกีฬา ตั้งแต่สมัยเรียน (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬายูสองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้น เกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีวันละเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2537 : 5) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต

กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น

3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้น และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไป

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูกหรือเจ็บคोन้อยลง

6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง

สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง

7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกาย และจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง

สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง

8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็กๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็กแคระ และชี้โรคในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาท และจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกัน และรักษาอาการ และโรคที่เกิดในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกเวียนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุกๆ วัยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำในกลางแจ้ง ช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้ และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง ในอีกทางหนึ่งการออกกำลังกายก็อาจให้โทษได้ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกายโดยไม่เหมาะสม เช่น ทำหนักเกินไปหรือยากเกินไป ในวัยสูงอายุโอกาสที่จะเกิดผลร้ายนี้มีมากขึ้นจึงต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ ก่อนที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเป็นประจำหรือเล่นกีฬาอะไรที่ค่อนข้างหนักควรจะให้แพทย์ตรวจร่างกายเสมอ กับให้ตรวจสอบเป็นระยะๆ ไปเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัยด้วย

ความเป็นมาของลานกีฬา จังหวัดชลบุรี

สืบเนื่องจากนโยบายแห่งชาติด้านการพัฒนาการศึกษาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 คือ การสร้างรากฐานเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถของคน เป็นการเตรียมและทำให้คนไทยมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรม แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) จึงเป็นแผนแม่บทของการพัฒนาการศึกษาของชาติที่สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาศักยภาพของคนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 โดยมุ่งขยายและยกระดับการพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานของประชาชนทั้งมวล ให้กว้างขวาง และ สูงขึ้นถึงระดับการพัฒนาการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ และมุ่งพัฒนาคุณภาพ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล ชุมชน และประเทศ ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

จังหวัดชลบุรี จึงให้แนวนโยบายด้านการส่งเสริมพลานามัยพร้อมๆ กัน กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ รวมไปถึงการฟื้นฟูสภาพแวดล้อมของชุมชนให้น่าอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป รวมทั้งปัญหาต่างๆ ของชลบุรีจึงเป็นปัญหาที่ไม่ง่ายต่อการแก้ไข และป้องกันนัก ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของประเทศส่งผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ต่อเด็ก เยาวชนและประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชากรของชลบุรีในเรื่องของสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงสภาพความแปรปรวนทางอารมณ์ในประเทศที่เจริญแล้ว การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์จะให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันปัญหาต่างๆ ส่งเสริม และสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในที่สุด นอกจากนี้การจัดสภาพแวดล้อมของชุมชนให้น่าอยู่ ก็จะเป็นส่วนเสริม และเอื้อต่อชีวิตของคนในชุมชนทั้งในเชิงคุ้มกัน และฟื้นฟู สังคมของกรุงเทพมหานครจึงจะน่าอยู่ได้อย่างถาวร และยั่งยืน

ทั้งนี้ลานกีฬาแต่ละแห่ง นอกจากจะทำหน้าที่ด้านการกีฬา และนันทนาการแล้วยังทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางที่จะส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของชุมชนหรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นลานชุมนุมชนลานคนเมืองหรือเป็นสถานที่ซึ่งคนในชุมชนได้ใช้ลานกีฬาเป็นสถานที่จัดกิจกรรมของชุมชนนั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1491 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วม

กิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้า ออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย และกำหนดแผนเพื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหาร สถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ความร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

ชาร์ท (Schwartz. 1973 : 271 – 276) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (Nutritional Knowledge Attitude and Practice of High Graduated) เป็นเวลา 4 ปีไปแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงทั้งหมดโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เคยลงทะเบียนเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ และกลุ่มที่ไม่เคยวิชานี้มาก่อน ศึกษาโดยใช้วิธีการส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ และแบบสอบถามกลับคืนมา 313 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 31.3 ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์กับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางโภชนาการ และภายหลังที่นักเรียนสำเร็จการศึกษาไปแล้ว พบว่านักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์มีคะแนนเจตคติและการปฏิบัติโดยเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนที่ไม่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์แต่ไม่มีความแตกต่างกันและพบว่ารูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เจตคติและการปฏิบัติทางโภชนาการเป็นดังนี้คือ ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับการปฏิบัตินั้น ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กัน

โคเบิร์น และโปป (Coburn and Pope. 1974 : 66 – 77) ได้ศึกษาเรื่องสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมและพฤติกรรมป้องกันรักษาสุขภาพ (Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior) ของชายในรัฐวิกตอเรียและโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง มีพฤติกรรมป้องกันโรคมามากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาดำ

โรนีย์ (Roney. 1975 : 3426 –A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการใช้ยาเสพติดระหว่างนักเรียนชั้น 12 ในโรงเรียนอันดับที่ 1,2 และ อันดับที่ 3 ในรัฐมอนทานา ตะวันตก (A Comparative Study of Knowledge, Attitudes Toward Drugs, and Use of Drugs

Among Twelfth Grade Students in Class I, II and III. Schools in Western Montana) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการใช้ยาเสพติดโดยแยกตามเพศและขนาดของโรงเรียนที่ไม่เป็นสหศึกษา สุ่มตัวอย่างประชากรจากนักเรียนในชั้น 12 จากโรงเรียนทั้ง 3 อันดับ จำนวน 300 คน ผลการวิจัยสรุปว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดไม่ใช้จะมีเจตคติที่ไม่ค่อยดีต่อยาเสพติดเสมอไป กล่าวคือ คนที่มีความรู้ก็อาจจะติดยาเสพติดได้ และไม่ทำให้การติดยานั้นลดน้อยลง ส่วนนักเรียนที่เชื่อว่ายาเสพติดเป็นสิ่งดีมีการติดยาและใช้ยามากกว่าคนที่ไม่เชื่อ ความรู้และเจตคติต่อยาเสพติดของนักเรียนได้รับอิทธิพลส่วนใหญ่จากการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจากเพศเดียวกัน ในโรงเรียนที่มีอันดับใกล้เคียงกัน

ซิลแมน (Silman. 1979 : 88 – 91) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจเจตคติทางด้านสุขภาพของนักเรียนที่ออกจากโรงเรียนไปแล้ว (A Survey of Attitude to Health Among School Leaves) ผลการวิจัยพบว่าความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพโดยทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่พฤติกรรมที่เด่นๆ จะมีความสัมพันธ์กับเจตคติ

แฮร์ริส และกูเดน (Harris and Guten. 1979 : 17 – 29) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันตนเองด้านสุขภาพ (Health – Protective Behavior) เกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคล ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายการควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

มิลเลอร์ (Miller. 1986 : 241) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ในระหว่างมีครรภ์ (Psychosocial and Sociocultural Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาสังคม และประชากรศาสตร์ด้วยวิธีการของแอสเจน และฟิชเบิน (Azjen and Fishbein's Model) กลุ่มตัวอย่างประชาชนเป็นสตรีมีครรภ์ที่สมัครใจเข้ารับการฝึกในโปรแกรมการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และฝากครรภ์ที่องค์การรักษาสภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซีย์ (New Jersey Health Maintenance Organization) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาความสมบูรณ์ของครรภ์ และเพื่อให้คลอดบุตรง่าย การออกกำลังกายก่อนมีครรภ์เกี่ยวข้องกับ สภาพความเป็นอยู่ การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษายังพบว่าการปรับปรุงการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในระหว่างครรภ์ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ และควบคุมน้ำหนักตัวก่อนมีครรภ์

ชาโลเนน และคนอื่นๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด (Leisure Time and Occupational Physical Activity : Risk of Death from Ischemic Heart Disease) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15,088 คน อายุ 30 – 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่เกิดขบวนการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายและมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 :A) ทำการศึกษาความต้องการ และความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 ที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการสร้างเยาวชนเติบโตเป็นผู้หญิงที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่ว

นันทอกมาห์ (Nountogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่จัดมาในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬามากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียน และคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 1 และ 12

โอกูระ และยามากูชิ (Ogura and Yamaguchi. 1988 : 5380 – 5381) ได้ศึกษาถึงสาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ กรณีศึกษาจากการจัดการพบว่า จำนวนของศูนย์สุขภาพในญี่ปุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในจำนวน 5 ปีที่ผ่านมาเนื่องจากความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตามจำนวนการออกจากการเป็นสมาชิกกลายเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับศูนย์สุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการเข้าเป็น

สมาชิกของศูนย์สุขภาพกับการออกจากการเป็นสมาชิกข้อมูลที่ได้จากศูนย์สุขภาพโตเกียว ประมาณ 3,000 คน ตัวอย่างประชากรประกอบด้วยสมาชิกใหม่ 236 คน ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม 2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ความถี่ของการใช้บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0 – 1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ผู้ใช้ระดับกลาง (2 – 5 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ผู้ใช้ระดับมาก (6 – 31 ครั้ง) ค่าเฉลี่ยของระดับการออกจากการเป็นสมาชิกที่ศึกษามาชพบว่าระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ใช้ระดับน้อยสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่า ความถี่ของการใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรกเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

งานวิจัยในประเทศ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2530 : ก – ข) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา 96 โรงเรียนทั่วประเทศ นักเรียนหญิง จำนวน 1,056 คน และนักเรียนชาย จำนวน 1,056 คน รวมทั้งสิ้น 2,112 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรม สุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพสิ่งแวดล้อม และการบำรุงรักษาสุขภาพส่วนบุคคลส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสมถึงร้อยละ 80 – 86 ส่วนเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล การใช้ยาเสพติดให้โทษและการป้องกันโรค รวมทั้งการรักษาตนเอง ปฏิบัติถูกต้องร้อยละ 65 – 67 สำหรับเรื่องการบริโภค การใช้บริการสาธารณสุข การออกกำลังกาย การพักผ่อน และนันทนาการส่วนใหญ่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ซึ่งต้องปรับปรุงแก้ไขถึงร้อยละ 52 – 66 ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทางด้านสุขภาพอันดับแรก ได้แก่ ครู รองลงมา ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยตัวนักเรียนเอง

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

ภรณ์ สุศิริ (2531 : 113 – 114) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยของนักเรียนในวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 วิชาเอกพลศึกษา และวิชาเอกสุขศึกษา ปีการศึกษา 2531 จำนวน 308 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 211 คน

เป็นนักศึกษาหญิง 97 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยอยู่ในระดับดีเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการปฏิบัติทางด้านความปลอดภัยปรากฏว่า นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนดีกว่านักศึกษาชาย ส่วนนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาเอก สุขศึกษามีการปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยไม่แตกต่างกัน

รัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา 5 แห่ง จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่า นักศึกษาชาย นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

พรรณิกา ทิรมธุติ (2531 : 28 – 27) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนผู้ใหญ่สามัญระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนใน กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษาพบว่า ในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่าง ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติทางลบต่อการออกกำลังกายว่าไม่ควรออกกำลังกายขณะที่มีประจำเดือน ส่วนการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนในเกณฑ์ดี

หฤยา อาริวงศ์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพของตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 ที่ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 224 คน และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ 374 คน รวมทั้งสิ้น 596 คน ผลการศึกษาพบว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของครู ทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดีและครูทั้งสองกลุ่มมีมโนทัศน์ทางด้านสุขภาพไม่แตกต่างกันแต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยพบว่าครูที่ทำงานด้านสุขภาพปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพครูชายและหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันโดยพบว่าครูหญิงดีกว่าครูชาย

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

วีระยุทธ พินทุสมิต. (2531 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการพัฒนาตนเองของผู้บริหารระดับกองสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารระดับกอง จำนวน 92 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลจากการศึกษาว่า ผู้บริหารอายุมากกับผู้บริหารอายุน้อยมีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพ ด้านความรู้ในการบริหารงานโดยรวมแตกต่างกันส่วนการพัฒนาเชิงวิชาการและด้านสุขภาพ มีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และผู้บริหารประสบการณ์มากกับผู้บริหารประสบการณ์น้อย มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพเชิงวิชาการด้านความรู้ในการบริหารงานโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนด้านพัฒนาสุขภาพมีแนวปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

ยุทธนา บัวแย้ม (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายของครูพลศึกษา และครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษาชายจำนวน 183 คน และครูชายที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 339 คน รวม 522 คน โดยการวัดไขมันใต้ผิวหนังของร่างกาย และตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าครูพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเองจัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 29.50 มีความเห็นว่าเรื่องการออกกำลังกายจำเป็นร้อยละ 100 ส่วน ครูที่ไม่ได้สอนพลศึกษาคิดว่ารูปร่างตนเองจัดอยู่ในจำพวกอ้วนร้อยละ 35.70 มีความเห็นว่าเรื่องการออกกำลังกายจำเป็นร้อยละ 99.40 ครูพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ร้อยละ 52.50 ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ร้อยละ 76.00 รองลงมาคือ วิ่งร้อยละ 33.30 ออกกำลังกาย 1-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 49.20 รองลงมาคือ 4-6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.50 ส่วนครูที่ไม่ได้สอนวิชาพลศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ประจำร้อยละ 82.60 ออกกำลังกายโดยการเดินร้อยละ 49.00 รองลงมาคือเล่นกีฬาร้อยละ 30.40 ออกกำลังกาย 1 – 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 74.90 รองลงมาคือ 4 – 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ร้อยละ 18.00

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

มยุณา ช่างภิญโญ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของนักเรียนในวิทยาลัยพลศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ในวิทยาลัยพลศึกษา ปีการศึกษา 2533 จำนวน 357 คน เป็นนักศึกษาชาย 275 คน นักศึกษาหญิง 82 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา โดยส่วนรวมมีระดับความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาอยู่ในระดับดี ส่วนการปฏิบัติอยู่ในระดับ พอใช้ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาไม่แตกต่างกัน นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาสัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับเจตคติ และมีเจตคติสัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยศึกษาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ วิชาเอก สถานที่ตั้งของวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 วิชาเอกพลศึกษา จำนวน 134 คน และเป็นนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา จำนวน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดีมีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
4. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
5. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

6. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 7. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 8. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่านักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและนักศึกษาในภาคกลางมีความรู้ดีกว่านักศึกษาในภาคใต้
 9. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคเหนือ และนักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคใต้
 10. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 11. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 12. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กัน
 13. พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 และหญิง 99 คน ผลการศึกษาพบว่า
1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
 2. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชาต่างกันมีความรู้เจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
 3. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ต่างกันมีความรู้ และเจตคติด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 .01 และ .05 ตามลำดับ

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง จำนวน 607 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกันแต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง

3. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัณมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

4. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมานกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมานกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

6. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมานกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นครูผู้ปฏิบัติหน้าที่การสอนนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชัยนาทและสำนักงานสามัญจังหวัดชัยนาทในปีการศึกษา 2539 ที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี จำนวน 340 คน ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพของครู โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ด้านดัชนีมวลของร่างกายอยู่ในระดับดี อัตราชีพจรและความดันโลหิตพอใช้ถึงดี ความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความอ่อนตัว และความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องอยู่ในระดับพอใช้ ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่อยู่ในระดับควรปรับปรุงถึงพอใช้

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาทโดยรวมยังอยู่ในระดับต่ำมีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 5-15 นาที ต่อครั้ง ความหนักในการออกกำลังกายเพียงรู้สึกเหนื่อย และเหงื่อออกเล็กน้อย ประเภท กิจกรรมที่เลือกใช้ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมเบาๆ เช่น เดิน วิ่งเบาๆ และกายบริหาร ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาเย็น

3. ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 มีความสัมพันธ์กับจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกายและ ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

4. ปัจจัยด้านลักษณะประชากร ด้านเพศ พบว่าเพศชายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวัน ระยะเวลา และประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญอีก ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ด้านอายุพบว่า อายุน้อย มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ ด้านรายได้มีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

6. ปัจจัยสนับสนุนด้านทรัพยากรท้องถิ่น และการเลือกใช้ทรัพยากร มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสัมพันธ์กับช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านจำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และ สัมพันธ์กับช่วงเวลา ประเภทกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

คงศักดิ์ เจริญวัชร (2528 : 153 – 155) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 657 คน เป็นชาย 278 คน และ หญิง 378 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า ประชาชนชาย และหญิงส่วนมากออกกำลังกายเป็นประจำ เหตุผลเพื่อสุขภาพ และความแข็งแรง ประเภทกีฬาที่ประชาชนนิยมเล่นเป็นประจำ ชายนิยมวิ่งเหยาะมากที่สุด หญิงนิยมกายบริหารมากที่สุด โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ทั้งชายและหญิง ส่วนหญิง ส่วนเรื่องสถานที่นั้น ประชาชนส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายที่บ้านหรือเดินไปยังสนามที่อยู่ ห่างจากบ้านไม่เกิน 1 กิโลเมตร ในขณะที่ประชาชนหญิงส่วนใหญ่นิยมไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนที่อยู่ในบริเวณ 2 กิโลเมตรด้วย ยานพาหนะ และมีค่าใช้จ่าย ต่ำกว่า 100 บาท ต่อเดือน พร้อมทั้งได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รัฐควรกระจายสถานที่ๆ ใช้ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์และบุคลากรอย่างเพียงพอเพื่อส่งเสริมการกีฬา และการออกกำลังกาย

ตั้งแต่ได้กรวมถึงการจัดให้มีการฝึกสอน และคำแนะนำการออกกำลังกายในแต่ละอาชีพ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : 79 – 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอกซเรย์ (X – ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย
5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00 , 18.00 – 20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1 – 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

สกล เจริญวงศ์ (2532) ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร” โดยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่างๆ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

สายนันท์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบ ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือ มูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากร และกลุ่มตัวอย่างเป็นครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือ มูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมาก และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในความตื่นตัวของประชาชนในจังหวัดชลบุรี ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรีและผู้ที่เกี่ยวข้องมีนโยบายสนับสนุนและเห็นความสำคัญทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชลบุรี ได้มีการรณรงค์ส่งเสริมและเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดการกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา มีนโยบายให้เทศบาล อบต. ทุกแห่งมีการจัดการแข่งขันกีฬาและส่งเสริมการออกกำลังกาย มีงบประมาณในการจัดการแข่งขันกีฬา สร้างสนามกีฬาและลานกีฬาด้านยาเสพติดขึ้นหลายตำบล หลายหมู่บ้าน เพื่อที่จะป้องกันปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหายาเสพติด และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 จำนวนทั้งหมด 5,030 คน แยกเป็นชาย จำนวน 2,760 คน และหญิง จำนวน 2,270 คน ที่มาออกกำลังกายใน 5 ลานกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 จำนวน 361 คน แต่ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 370 คน ซึ่งได้จากการเปิดตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2532 : 40 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. n.d.) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างแสดงจำนวนตามเพศ

ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ลานกีฬาดำหนักน้ำ	630	390	1,020	46	29	75
ลานกีฬาพนัสนิคม	475	495	970	35	36	71
ลานกีฬาม้าน้ำ	550	440	990	41	32	73
ลานกีฬาแสนสุข	500	460	960	37	34	71
ลานกีฬาศรีราชา	605	485	1,090	45	35	80
รวม	2,760	2,270	5,030	204	166	370

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามแบบถูกผิด โดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

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

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย

เกณฑ์ในการให้คะแนนและแปลความหมาย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้ต่อการออกกำลังกาย

ถ้าตอบถูกให้	1	คะแนน
ถ้าตอบไม่ถูกให้	0	คะแนน
ถ้าตอบไม่ทราบให้	0	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนความรู้ ผู้วิจัยได้ให้การวัดและประเมินดังนี้

คะแนน 15 – 20	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน 8 – 14	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนน 1 - 7	หมายถึง	น้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คะแนน มี 5 ระดับ ขึ้นอยู่กับข้อความดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะนิมาน (Positive) จะได้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4

ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนดังนี้

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

เกณฑ์การประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ ซึ่งเบสต์ (Best 1970 : 257)

ได้แบ่งดังนี้

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

ตอนที่ 4 แบบสอบถามข้อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

การให้คะแนนขึ้นอยู่กับข้อความดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะนิมาน (Positive) จะได้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ปฏิบัติน้อย/ไม่ปฏิบัติเลย	0

ข้อความที่มีลักษณะทางนิเสธ (Negative) จะให้คะแนนดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ปฏิบัติน้อย/ไม่ปฏิบัติเลย	0

เกณฑ์ประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ ซึ่งเบสต์ (Best 1970 : 159) ได้กำหนดค่าเฉลี่ย ดังนี้

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

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ หนังสือต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คู่มือลานกีฬาและสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพจริงโดยทั่วๆ ไป ของลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี เพื่อดูสภาพสถานที่ในการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อมูลต่างๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติ

4. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพนธ์ และขอข้อแนะนำเพิ่มเติม

5. หาคูณภาพของเครื่องมือด้วยการหาความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ

6. รวบรวมความคิดเห็น และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาประธานควบคุมปริญญาพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มประชาชนที่มาออกกำลังกายลานกีฬา จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ 0.78

8. นำแบบสอบถามที่หาความเชื่อมั่นแล้วเสนอประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพนธ์ อีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อ นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ที่สถานกีฬาเทศบาลทั้ง 5 เทศบาล โดยแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 370 ฉบับ
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่าง แต่ละสถานกีฬา แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามและแบบทดสอบ ที่ได้รับคืนมาวิเคราะห์ โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามและแบบทดสอบที่สมบูรณ์ที่สุด มาตรวจสอบและให้คะแนนตาม เกณฑ์ที่กำหนด
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องมือคอมพิวเตอร์ ดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สถานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ตามตัวแปรอิสระโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 370 ฉบับ และได้กลับคืนมา 370 ฉบับ เมื่อนำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบความสมบูรณ์ พบว่ามีแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 370 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 เมื่อนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส (SPSS – Statistical package for the social sciences) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ที่มามากออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปร เพศ อายุ โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์พฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์พฤติกรรมด้านปฏิบัติในเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ คิดค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วแสดงในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรด้านต่างๆ โดยการแจกแจงความถี่

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ

ตัวแปรที่ศึกษา	f	%
1. เพศ		
ชาย	204	55.10
หญิง	166	44.90
รวม	370	100.00
2. อายุ		
น้อยกว่า 25 ปี	109	29.50
ระหว่าง 25 – 45 ปี	185	50.00
มากกว่า 45 ปี	76	20.50
รวม	370	100.00

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวนทั้งสิ้น 370 คน เป็นเพศชาย จำนวน 204 คน คิดเป็นร้อยละ 55.10 เพศหญิง จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90 อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 อายุระหว่าง 25 – 45 ปี จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อายุ มากกว่า 45 ปีขึ้นไป จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละเหตุผลที่มามากกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังกาย
ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี

เหตุผล	f	%
1. เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	368	99.46
2. เพื่อผ่อนคลายความเครียด	241	65.14
3. เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	182	49.19
4. เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	180	48.65
5. เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	148	40.00
6. เพื่อเข้าสังคม	70	18.92
7. เพื่อสอดคล้องกับค่านิยม	21	5.68

จากตาราง 3 แสดงว่าเหตุที่มามากกำลังกายของประชาชนที่มามากกำลังกาย
ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ประชาชนส่วนใหญ่มาออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็น
ร้อยละ 99.46 รองลงมาคือเพื่อผ่อนคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ เพื่อลดน้ำหนัก คิดเป็น
ร้อยละ 49.19 เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 48.65
เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.00 เพื่อเข้าสังคม คิดเป็นร้อยละ 18.92 และ
เพื่อสอดคล้องกับค่านิยม คิดเป็นร้อยละ 5.68 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ตามเพศและอายุ

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมด้านความรู้ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ

ระดับ	เพศ				รวม	
	ชาย		หญิง			
	f	%	f	%		
น้อย	-	-	-	-		
ปานกลาง	19	9.31	25	15.06	44	11.89
ดีมาก	185	90.69	141	84.94	326	88.10

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศแล้ว พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.10 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 11.89 โดยมีเพศชาย มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 90.69 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 9.31 ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 84.94 รองลงมา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.06 ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามอายุ

ระดับ	อายุ						รวม	
	น้อยกว่า 25 ปี		ระหว่าง 25 – 45 ปี		45 ปีขึ้นไป			
	f	%	f	%	f	%	f	%
น้อย	-	-	-	-	-	-	-	-
ปานกลาง	14	12.84	21	11.35	9	11.84	44	11.89
ดีมาก	95	87.16	164	88.65	67	88.16	326	88.11
รวม	109	100.00	185	100.00	76	100.00	370	100.00

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาตามตัวแปรอายุแล้ว พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.11 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 11.89 โดยมีประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 87.16 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 12.84 ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 25 - 45 ปี มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.65 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 11.35 ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 45 ปี มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.16 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 11.84

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

ตัวแปร	N	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เพศ				
ชาย	204	15.11	2.27	ดีมาก
หญิง	166	16.15	1.66	ดีมาก
รวม	370	31.26	3.93	ดีมาก
2. อายุ				
น้อยกว่า 25 ปี	109	15.76	1.82	ดีมาก
25 – 45 ปี	185	16.40	1.68	ดีมาก
45 ปี ขึ้นไป	76	15.97	1.82	ดีมาก
รวม	370	15.87	1.87	ดีมาก

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ในภาพรวมมีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 15.87$, S.D. = 1.87)

เมื่อจำแนกตาม ตัวแปรพบว่าประชาชนเพศชายมีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 15.11$, S.D. = 2.27) ประชาชนเพศหญิง มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 16.15$, S.D. = 1.66)

ประชาชนที่อายุน้อยกว่า 25 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 15.76$, S.D. = 1.82) ประชาชนที่อายุระหว่าง 25 - 45 ปี มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 16.40$, S.D. = 1.68) และประชาชนที่อายุ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 15.97$, S.D. = 1.82)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี (N = 370)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง	4.60	.49	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย	4.59	.49	ดีมาก
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.53	.50	ดีมาก
4. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.04	.91	ดี
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ	4.11	.61	ดี
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	2.19	1.10	พอใช้
7. การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร	3.53	1.00	ดี
8. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาเสียเงินโดยไม่จำเป็น	1.88	.85	พอใช้
9. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	1.99	1.07	พอใช้
10. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงามใหญ่โต	3.88	.99	ดี
11. ผู้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย	2.78	1.21	ค่อนข้างดี
12. กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.93	.99	ดี
13. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.98	.67	ดี

ตาราง 7 (ต่อ)

...กิจกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
14. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	2.97	1.09	ค่อนข้างดี
15. เครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยไม่ จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.16	.97	ดี
16. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.81	1.00	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องทำได้ด้วยตัวเอง	4.15	1.01	ดี
18. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.94	.75	ดี
19. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.98	.92	ดี
20. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.36	.98	ค่อนข้างดี
รวม	3.62	1.01	ดี

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยรวมซึ่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายวันพบว่า ข้อที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 1 2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. ข้อ 2 การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย
3. ข้อ 3 การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้

ส่วนข้อคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงไม่มี

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี เพศชาย (N = 204)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง	4.65	.47	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย	4.65	.47	ดีมาก
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.51	.50	ดีมาก
4. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.05	.90	ดี
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ	4.12	.59	ดี
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	2.32	1.19	พอใช้
7. การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร	3.72	.82	ดี
8. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาเสียเงินโดยไม่จำเป็น	1.88	.89	พอใช้
9. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	1.92	1.04	พอใช้
10. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงามใหญ่โต	3.88	.936	ดี
11. ผู้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย	2.64	1.13	ค่อนข้างดี
12. กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	4.04	.86	ดี
13. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	4.02	.64	ดี

ตาราง 8 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
14. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.14	1.07	ค่อนข้างดี
15. เครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	4.14	.95	ดี
16. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.83	.93	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องทำได้ด้วยตัวเอง	4.21	.96	ดี
18. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.91	.74	ดี
19. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	4.10	.85	ดี
20. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.40	.97	ค่อนข้างดี
รวม	3.72	.82	ดี

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าประชาชนชาย ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัด
ชลบุรี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน
เจตคติเท่ากับ 3.72 ข้อที่ประชาชนชาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมากได้แก่ข้อ 1 2 และ 3 ได้แก่

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

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี เพศหญิง (N = 166)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง	4.54	.50	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย	4.53	.50	ดีมาก
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้	4.54	.50	ดีมาก
4. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.02	.93	ดี
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ	4.10	.62	ดี
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	2.03	1.03	พอใช้
7. การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร	3.29	1.14	ค่อนข้างดี
8. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาเสียเงินโดยไม่จำเป็น	1.89	.81	พอใช้
9. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	2.08	1.14	พอใช้
10. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงามใหญ่โต	3.89	1.05	ดี
11. ผู้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย	2.96	1.27	ค่อนข้างดี
12. กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.76	1.11	ดี
13. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.92	.74	ดี
14. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	2.76	1.08	ค่อนข้างดี

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
15. เครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.18	.99	ดี
16. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.78	1.09	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องทำได้ด้วยตัวเอง	4.08	1.07	ดี
18. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.97	.76	ดี
19. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.83	.99	ดี
20. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.32	1.00	ค่อนข้างดี
รวม	3.55	1.04	ดี

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าประชาชนเพศหญิงที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เจตคติเท่ากับ 3.55 ข้อที่ประชาชนหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมากได้แก่ข้อ 1 2 และ 3 ได้แก่

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

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี อายุน้อยกว่า 25 ปี (N = 109)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	น้อยกว่า 25 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมี สุขภาพแข็งแรง	4.57	.49	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย	4.57	.49	ดีมาก
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้	4.52	.50	ดีมาก
4. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.03	.92	ดี
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ	4.11	.58	ดี
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	2.17	1.07	พอใช้
7. การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร	3.47	1.03	ค่อนข้างดี
8. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาเสียเงินโดย ไม่จำเป็น	1.88	.85	พอใช้
9. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	2.01	1.01	พอใช้
10. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม ใหญ่โต	3.89	1.00	ดี
11. ผู้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย	2.77	1.20	ค่อนข้างดี
12. กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.94	.98	ดี

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	น้อยกว่า 25 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
13. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและ ต้องการ ออกกำลังกาย	3.96	.66	ดี
14. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้ เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.04	1.08	ค่อนข้างดี
15. เครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.17	.95	ดี
16. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.76	1.05	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องทำได้ด้วยตัวเอง	4.07	1.08	ดี
18. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.94	.76	ดี
19. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจ ในการออกกำลังกาย	3.94	1.03	ดี
20. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.29	1.04	ค่อนข้างดี
รวม	3.19	.88	ค่อนข้างดี

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี
อายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับ
ค่อนข้างดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.19 ข้อที่ประชาชนที่อายุน้อยกว่า 25 ปี
มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1,2 และ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง
 2. ข้อ 2 การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
 3. ข้อ 3 การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้
- ส่วนคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มี

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี อายุ 25 - 45 ปี (N = 185)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		ระดับ พฤติกรรม
	25 – 45 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะมีสุขภาพแข็งแรง	4.63	.48	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย	4.62	.48	ดีมาก
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้	4.49	.50	ดี
4. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.01	.92	ดี
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ	4.11	.55	ดี
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	2.31	1.23	พอใช้
7. การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร	3.68	.84	ดี
8. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาเสียเงินโดย ไม่จำเป็น	1.88	.88	พอใช้
9. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	1.91	1.04	พอใช้
10. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม ใหญ่โต	3.85	.95	ดี
11. ผู้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย	2.64	1.10	ค่อนข้างดี
12. กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้ เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	4.09	.76	ดี
13. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและ ต้องการ ออกกำลังกาย	4.03	.59	ดี

ตาราง 11 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	25 - 45 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
14. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวายนามทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.08	1.08	ค่อนข้างดี
15. เครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยไม่ จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.14	.95	ดี
16. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	3.79	1.05	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องทำได้ด้วยตัวเอง	4.18	1.08	ดี
18. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	3.88	.76	ดี
19. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจ ในการออกกำลังกาย	4.15	1.03	ดี
20. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.46	1.04	ค่อนข้างดี
รวม	3.64	.83	ดี

จากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี อายุระหว่าง 25 – 45 ปี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.64 ข้อที่ประชาชนที่อายุระหว่าง 25 - 45 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1 และข้อ 2 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง
 2. ข้อ 2 การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
- ส่วนคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มี

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี อายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป
(N = 76)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	มากกว่า 45 ปี ขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะมี สุขภาพแข็งแรง	4.57	.49	ดีมาก
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย	4.57	.49	ดีมาก
3. การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้	4.62	.48	ดีมาก
4. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.12	.89	ดี
5. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ	4.12	.76	ดี
6. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ	1.92	.89	พอใช้
7. การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร	3.24	1.23	ค่อนข้างดี
8. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาเสียเงินโดย ไม่จำเป็น	1.91	.78	พอใช้
9. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาเท่านั้น	2.16	1.10	พอใช้
10. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม ใหญ่โต	3.96	1.06	ดี
11. ผู้มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย	3.16	1.38	ค่อนข้างดี
12. กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้ เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	3.53	1.33	ดี

ตาราง 12 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	มากกว่า 45 ปี ขึ้นไป		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
13. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการ ออกกำลังกาย	3.86	.84	ดี
14. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย	2.61	1.08	ค่อนข้างดี
15. เครื่องดื่มบำรุงกำลังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	4.21	.94	ดี
16. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย	3.91	1.06	ดี
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องทำได้ด้วยตัวเอง	4.18	.96	ดี
18. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ	4.07	.80	ดี
19. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย	3.62	1.07	ดี
20. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.22	1.10	ค่อนข้างดี
รวม	3.57	.93	ดี

จากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี อายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.57 ข้อที่ประชาชนที่อายุตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1 2 ข้อ 3 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง
 2. ข้อ 2 การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
 3. ข้อ 3 การออกกำลังกายสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้
- ส่วนคำถามที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงนั้นไม่มี

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี โดยรวม
(N = 370)

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ท่านออกกำลังกายทุกวัน	1.66	.60	ดีมาก
2. การออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	1.51	.59	ดีมาก
3. ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภท ของการออกกำลังกาย	1.65	.50	ดีมาก
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.77	.48	ดีมาก
5. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลัง ออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที	1.31	.64	ดี
6. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทสะดวก	1.82	.38	ดีมาก
7. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่าง ชัดเจน	1.30	.77	ดี
8. หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-10 นาที ก่อนหยุดพัก	1.55	.57	ดีมาก
9. ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	1.09	.82	ดี
10. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	1.49	.73	ดีมาก
11. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	1.18	.82	ดี
13. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหาร ไปแล้ว 2 ชั่วโมง	1.29	.79	ดี
14. ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหว ช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น	1.78	.48	ดีมาก

ตาราง 13 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
15. ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	0.86	.75	ดี
16. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัดฝนตก	1.35	.79	ดีมาก
17. ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ	0.32	.53	พอใช้
18. ท่านออกกำลังกายครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.69	.63	ดีมาก
19. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักหายใจน้อยจากการออกกำลังกาย	1.69	.62	ดีมาก
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากออกกำลังกาย	0.28	.49	พอใช้
รวม	1.27	.77	ดี

จากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.27 ข้อที่ประชาชนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 1 2 3 4 6 8 10 14 16 18 และ ข้อ 19 ที่ตามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ท่านออกกำลังกายทุกวัน

2. ข้อ 2 ก่อนออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ข้อ 3 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

4. ข้อ 4 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

5. ข้อ 6 หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-15 นาทีก่อนหยุดพัก

6. ข้อ 8 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น

7. ข้อ 10 ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น

8. ข้อ 14 ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่นอากาศร้อนจัด
ฝนตก
9. ข้อ 16 ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที
10. ข้อ 18 ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักให้กายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย

ข้อที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรีมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อที่ 17 และข้อที่ 20 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 17 ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ
2. ข้อ 20 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังจากการออกกำลังกาย

ตาราง 14 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศชาย (N = 204)

พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย		ระดับพฤติกรรม
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ท่านออกกำลังกายทุกวัน	1.63	.62	ดีมาก
2. การออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	1.54	.56	ดีมาก
3. ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย	1.62	.51	ดีมาก
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.72	.50	ดีมาก
5. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที	1.27	.66	ดี
6. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	1.77	.43	ดีมาก
7. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน	1.28	.78	ดี
8. หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-10 นาที ก่อนหยุดพัก	1.48	.58	ดีมาก
9. ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	.98	.78	พอใช้
10. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	1.56	.68	ดีมาก
11. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	1.18	.85	ดี
12. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที	.62	.65	พอใช้
13. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	1.23	.78	ดี

ตาราง 14 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย		ระดับ พฤติกรรม
	$\bar{X}$	S.D.	
14. ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น	1.75	.49	ดีมาก
15. ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	.97	.74	ดี
16. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัดฝนตก	.13	.82	พอใช้
17. ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ	.24	.47	พอใช้
18. ท่านออกกำลังกายครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.65	.66	ดีมาก
19. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักหายใจเหนื่อย จากการออกกำลังกาย	1.70	.59	ดีมาก
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากออกกำลังกาย	.19	.43	พอใช้
รวม	1.22	.77	ดี

จากตาราง 14 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศชาย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.22 ข้อที่ประชาชนชายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1 2 3 4 8 10 14 18 และข้อ 19 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ท่านออกกำลังกายทุกวัน
2. ข้อ 2 ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ข้อ 3 ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
4. ข้อ 4 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
5. ข้อ 8 หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-15 นาทีก่อนหยุดพัก

6. ข้อ 10 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
7. ข้อ 14 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
8. ข้อ 18 ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มด้วยการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น
9. ข้อ 19 ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย

ข้อที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศชาย มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 9 12 13 16 17 และ ข้อ 20 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 9 ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า
 2. ข้อ 12 ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที
 3. ข้อ 13 ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง
 4. ข้อ 16 ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด
- ฝนตก
5. ข้อ 17 ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ
 6. ข้อ 20 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากการออกกำลังกาย

ตาราง 15 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศหญิง (N = 166)

พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. ท่านออกกำลังกายทุกวัน	1.70	.58	ดีมาก
2. การออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	1.48	.63	ดีมาก
3. ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย	1.68	.48	ดีมาก
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.83	.44	ดีมาก
5. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที	1.36	.62	ดีมาก
6. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	1.89	.31	ดีมาก
7. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่างชัดเจน	1.32	.77	ดี
8. หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-10 นาที ก่อนหยุดพัก	1.63	.54	ดีมาก
9. ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	1.23	.85	ดี
10. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	1.40	.78	ดีมาก
11. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	1.18	.85	ดี
12. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที	.55	.65	พอใช้
13. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	1.37	.78	ดีมาก

ตาราง 15 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	หญิง		ระดับ พฤติกรรม
	$\bar{X}$	S.D.	
14. ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น	1.80	.49	ดีมาก
15. ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	0.72	.74	ดี
16. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	1.40	.82	ดีมาก
17. ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ	.42	.47	พอใช้
18. ท่านออกกำลังกายครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.75	.66	ดีมาก
19. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักหายใจเหนื่อย จากการออกกำลังกาย	1.68	.59	ดีมาก
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากออกกำลังกาย	.40	.43	พอใช้
รวม	1.33	.62	ดี

จากตาราง 15 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัด ชลบุรี เพศหญิง มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.33 ข้อที่ประชาชนหญิง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ 1 2 3 4 6 8 10 13 14 16 18 และข้อ 19 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ท่านออกกำลังกายทุกวัน
2. ข้อ 2 ก่อนออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ข้อ 3 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. ข้อ 4 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
5. ข้อ 6 หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-15 นาทีก่อนหยุดพัก

6. ข้อ 8 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
7. ข้อ 10 ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น
8. ข้อ 13 ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง
9. ข้อ 14 ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่นอากาศร้อนจัด ฝนตก
10. ข้อ 16 ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที
11. ข้อ 18 ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที
12. ข้อ 19 ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย

ข้อที่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี เพศหญิง มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 12 17 และข้อ 20 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 12 ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที
2. ข้อ 17 ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ
3. ข้อ 20 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากการออกกำลังกาย

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุน้อยกว่า 25 ปี (N = 109)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	น้อยกว่า 25 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ท่านออกกำลังกายทุกวัน	1.69	.58	ดีมาก
2. การออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ การออกกำลังกายเป็นไป อย่างมีประสิทธิภาพ	1.55	.56	ดีมาก
3. ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภท ของการออกกำลังกาย	1.66	.76	ดีมาก
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.77	.50	ดีมาก
5. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลัง ออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที	1.35	.61	ดีมาก
6. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทสะดวก	1.82	.38	ดีมาก
7. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้อย่าง ชัดเจน	1.27	.81	ดี
8. หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือ เดินไปมาประมาณ 5-10 นาที ก่อนหยุดพัก	1.56	.56	ดีมาก
9. ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	1.05	.80	ดี
10. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	1.54	.70	ดีมาก
11. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	1.25	.81	ดี
12. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่าน จะดื่มน้ำทันที	.59	.61	พอใช้

ตาราง 16 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	น้อยกว่า 25 ปี		ระดับพฤติกรรม
	$\bar{X}$	S.D.	
13. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง	1.29	.80	ดี
14. ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น	1.77	.50	ดีมาก
15. ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	0.83	.76	ดี
16. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	1.35	.79	ดีมาก
17. ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ	.35	.55	พอใช้
18. ท่านออกกำลังกายครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.71	.62	ดีมาก
19. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักหายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย	1.69	.64	ดีมาก
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากออกกำลังกาย	.30	.51	พอใช้
รวม	1.33	.64	ดี

จากตาราง 16 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุต่ำกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.33 ข้อที่ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1 2 3 4 5 8 10 14 16 18 และ ข้อ 19 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ท่านออกกำลังกายทุกวัน

2. ข้อ 2 ก่อนออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ข้อ 3 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

4. ข้อ 4 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
5. ข้อ 5 เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์
6. ข้อ 8 หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-15

นาทีก่อนหยุดพัก

7. ข้อ 10 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
8. ข้อ 14 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
9. ข้อ 16 ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด

ฝนตก

10. ข้อ 18 ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มด้วยการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่ม

ความเร็วขึ้น

11. ข้อ 19 ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย

ข้อที่ประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 12 17 และ ข้อ 20 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 12 ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที
2. ข้อ 17 ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ
3. ข้อ 20 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากการออกกำลังกาย

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี อายุ 25 – 45 ปี (N = 185)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	25 – 45 ปี		ระดับ พฤติกรรม
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ทำนออกกำลังกายทุกวัน	1.64	.62	ดีมาก
2. การออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	1.55	.56	ดีมาก
3. ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภท ของการออกกำลังกาย	1.61	.52	ดีมาก
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.74	.47	ดีมาก
5. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออก กำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที	1.26	.66	ดีมาก
6. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทสะดวก	1.78	.42	ดีมาก
7. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้ อย่างชัดเจน	1.33	.76	ดี
8. หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-10 นาที ก่อนหยุดพัก	1.51	.57	ดีมาก
9. ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	1.05	.79	ดี
10. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	1.49	.73	ดีมาก
11. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	1.20	.82	ดี
12. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำ ท่านจะดื่มน้ำทันที	.66	.65	พอใช้
13. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหาร ไปแล้ว 2 ชั่วโมง	1.28	.77	ดี

ตาราง 17 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	25 – 45 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
14. ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น	1.77	.47	ดีมาก
15. ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	0.99	.73	ดี
16. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	1.30	.81	ดี
17. ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ	.26	.50	พอใช้
18. ท่านออกกำลังกายครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.66	.64	ดีมาก
19. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักหายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย	1.72	.55	ดีมาก
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากออกกำลังกาย	.21	.44	พอใช้
รวม	1.18	.64	ดี

จากตาราง 17 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 25-45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.18 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1 2 3 4 6 8 10 14 16 18 และข้อ 19 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ท่านออกกำลังกายทุกวัน
2. ข้อ 2 ก่อนออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ข้อ 3 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. ข้อ 4 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

5. ข้อ 6 หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ

5 - 15 นาทีก่อนหยุดพัก

6. ข้อ 8 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น

7. ข้อ 10 ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อย
เพิ่มความเร็วขึ้น

8. ข้อ 13 ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง

9. ข้อ 14 ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่นอากาศร้อนจัด
ฝนตก

10. ข้อ 16 ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

11. ข้อ 18 ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที

12. ข้อ 19 ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากพักให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย

ข้อที่ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 25 – 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัด
ชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 12 17
และข้อ 20 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 12 ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที

2. ข้อ 17 ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ

3. ข้อ 20 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากการออกกำลังกาย

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มากกว่าอายุ 45 ปี
 (N = 76)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		ระดับ พฤติกรรม
	มากกว่า 45 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ท่านออกกำลังกายทุกวัน	1.70	.62	ดีมาก
2. การออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้ การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	1.37	.56	ดีมาก
3. ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภท ของการออกกำลังกาย	1.71	.52	ดีมาก
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.84	.47	ดีมาก
5. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออก กำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที	1.36	.66	ดีมาก
6. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทสะดวก	1.93	.42	ดีมาก
7. ท่านจัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้ อย่างชัดเจน	1.28	.76	ดี
8. หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-10 นาที ก่อนหยุดพัก	1.61	.57	ดีมาก
9. ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า	1.25	.79	ดี
10. ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น	1.42	.73	ดีมาก
11. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	1.03	.82	ดี
12. ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำ ท่านจะดื่มน้ำทันที	.39	.65	พอใช้
13. ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหาร ไปแล้ว 2 ชั่วโมง	1.32	.77	ดี

ตาราง 18 (ต่อ)

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	อายุ		
	มากกว่า 45 ปี		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
14. ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น	1.80	.49	ดีมาก
15. ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน	0.55	.68	พอใช้
16. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	1.46	.73	ดีมาก
17. ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ	.41	.57	พอใช้
18. ท่านออกกำลังกายครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	1.75	.63	ดีมาก
19. ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักหายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย	1.62	.73	ดีมาก
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากออกกำลังกาย	.45	.55	พอใช้
รวม	1.31	.42	ดี

จากตาราง 18 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.31 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 1 2 3 4 5 6 8 10 14 16 18 และ ข้อ 19 ที่ถามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 1 ท่านออกกำลังกายทุกวัน
2. ข้อ 2 ก่อนออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ข้อ 3 ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
4. ข้อ 4 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
5. ข้อ 5 เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออกกำลังกายท่านปรึกษาแพทย์

6. ข้อ 6 ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
7. ข้อ 8 หลังออกกำลังกายท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-15

นาที่ก่อนหยุดพัก

8. ข้อ 10 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
9. ข้อ 14 ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น
10. ข้อ 16 ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด

ฝนตก

11. ข้อ 18 ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น
12. ข้อ 19 ท่านอาบน้ำชำระร่างกายหลังจากการพักให้หายเหนื่อยจากการออกกำลังกาย

ข้อที่ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ข้อ 12 15 17 และ ข้อ 20 ที่ตามเกี่ยวกับ

1. ข้อ 12 ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที
2. ข้อ 15 ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน
3. ข้อ 17 ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ
4. ข้อ 20 ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังจากการออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

สรุป

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ.2547

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี รวม 5 ลานกีฬาของเทศบาล ดังนี้ 1. ลานกีฬาสวนดำนกน้ำ 2. ลานกีฬาพนัสนิคม 3. ลานกีฬาม้าน้ำ 4. ลานกีฬาแสนสุข และ 5. ลานกีฬาศรีราชา รวมทั้งสิ้น 5,030 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ทั้ง 5 แห่ง ในจังหวัดชลบุรี โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น จากการเปิดตารางกำหนดกลุ่มตัวของ เครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่าง 361 คน แต่ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 370 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม พฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็น คำถามแบบถูก ผิด โดยตอบคำถามใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

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

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศมนตรีผู้รับผิดชอบลานกีฬาของเทศบาลทั้ง 5 เทศบาล เพื่อขออนุญาตกระทำการใช้กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละลานกีฬาเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมดด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี โดยการแจกแจงความถี่ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี โดยการแจกแจงความถี่หาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี โดยการแจกแจงความถี่หาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี โดยการแจกแจงความถี่หาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ที่ตอบแบบสอบถาม มี 370 คน สรุปเป็นภาพรวม พบรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี เป็นเพศชาย 204 คน คิดเป็นร้อยละ 55.10 เป็นเพศหญิง 166 คน คิดเป็นร้อยละ 44.90
2. ประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีจำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50
3. ประชาชนที่มามากำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 25 – 45 ปี มีจำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

4. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป มีจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50

5. เหตุผลที่มาออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ เพื่อต้องการให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.46 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความเครียด ร้อยละ 65.14 เพื่อต้องการลดน้ำหนัก ร้อยละ 49.19 เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 48.65 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ร้อยละ 40.00 เพื่อเข้าสังคม ร้อยละ 18.92 และเพื่อสอดคล้องกับค่านิยม ร้อยละ 5.68

ตอนที่ 2 พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปร เพศ อายุ

1. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยจำแนกตามเพศ พบว่า

1.1 ประชาชนชายที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีมีพฤติกรรมด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 15.11$ S.D. = 2.27)

1.2 ประชาชนหญิงที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีมีพฤติกรรมด้านความรู้อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 16.15$ S.D. = 1.66)

2. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยจำแนกตามระดับอายุ พบว่า

2.1 ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีระดับพฤติกรรมความรู้อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=15.76$, S.D. = 1.82)

2.2 ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 25 – 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีระดับพฤติกรรมความรู้อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=16.40$, S.D. = 1.68)

2.3 ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป มีระดับพฤติกรรมด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 15.97$, S.D. = 1.82)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีตามตัวแปรเพศ ระดับอายุ

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีพบว่าประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับ ดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.62 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

1. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีจำแนกตามเพศพบว่า

1.1 เพศชายที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีมีพฤติกรรม ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.72 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

1.2 เพศหญิงที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีมีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับ ดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.55 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

2. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีจำแนกตามระดับอายุพบว่า

2.1 ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัด ชลบุรี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.19 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

2.2 ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 25-45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.64 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

2.3 ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 3.57 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

ตอนที่ 4 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มามี
กำลังกาย ณ สถานีรถไฟในจังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ และอายุ

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับ ดี โดยมีค่าเฉลี่ยของ คะแนนเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.27 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

1. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายประชาชน
ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีจำแนกตามเพศพบว่า

1.1 เพศชายที่มามีอาการกล้ามเนื้อ แขน ขา อ่อนแรง ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.22 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

1.2 เพศหญิงที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรีมีพฤติกรรม
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.33 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

2. เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายประชาชน ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนกีฬา ในจังหวัดชลบุรีจำแนกตามระดับอายุพบว่า

2.1 ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.33 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

2.2 ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 25 – 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.18 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

2.3 ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.31 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยอภิปรายได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมากทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้นได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยมีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนกันอย่างแพร่หลาย ตามสื่อต่างๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย และใจ ตลอดจนเพื่อเป็นการป้องกันโรคบางชนิด ซึ่งตรงกับ คำกล่าวของ สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะ อ่อนแอ เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค่อนข้างดี กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซาโลเนน (Salonen and others. 1988 : 87) และคนอื่นๆ ที่พบว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย มีภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วย โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1.2 ประชาชนเพศชายที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี มีการออกกำลังกายมากกว่าประชาชนเพศหญิง ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความสามารถในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน เนื่องจากโครงสร้างทางรูปร่างของเพศชายได้ เปรียบกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มนตรี สุขทวี (2540 : 66) ได้กล่าวว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งโครงสร้างของกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบในร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายมีความแตกต่างกัน โดยธรรมชาติ ถ้าเทียบส่วนผู้หญิงจะมีรูปร่างด้อยกว่าผู้ชาย น้ำหนักตัวผู้หญิงโดยเฉลี่ยแล้วจะ น้อยกว่าผู้ชาย ดังนั้นน้ำหนักตัวในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อย่อมเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพบว่า เพศมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.3 ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี มีแนวโน้มการออกกำลังกายมากกว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 – 45 ปีขึ้นไป อาจจะเนื่องด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1.3.1 ประชาชนที่มีอายุน้อยจะมีความใส่ใจในเรื่องสุขภาพ รูปร่าง หน้าตา ตลอดจน บุคลิกภาพมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ ยังได้พบว่าแรงจูงใจหนึ่ง ที่ทำให้บุคลากรออกกำลังกาย นั่นก็คือ ความต้องการที่จะได้มาซึ่งบุคลิกภาพที่ดี ดังนั้นจึงอาจ ถือได้ว่าเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวหันมาออกกำลังกาย เพราะมีความเชื่อว่าการ ออกกำลังกายมีผลต่อ รูปร่าง และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

1.3.2 นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุขในปัจจุบัน ได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยมีการ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนกันอย่างแพร่หลาย ตามสื่อต่าง ๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพดีทั้งกายและ ใจ ตลอดจนเพื่อประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรคบางชนิด ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีภาวะเสี่ยง ต่อการเสียชีวิตด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

1.3.3 ประชาชนที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปีย่อมได้เปรียบในเรื่องของสมรรถภาพ ทางร่างกายและความฟิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีพัฒนาถึงขีดสูงสุด แต่ความอดทนจะ พัฒนาไปได้ก็ขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย

1.3.4 ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปส่วนมากจะมีครอบครัวแล้ว ดังนั้น นอกจาก ภาระงานประจำ ยังต้องเพิ่มภาระงานในบ้านที่ต้องดูแลครอบครัวอีก อาจเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่มี เวลาที่จะออกกำลังกาย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติ

จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : 123-124) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยว พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้แต่มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับที่ดี และอุบล ดุลยาภรณ์ (2533 : 90) ที่ศึกษาความรู้เจตคติ และการปฏิบัติของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรุงเทพมหานคร พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีความรู้เกี่ยวกับงานสุขศึกษาในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี อาจเกิดจากการเห็นตัวอย่างที่ดีหรืออยู่ในสภาพแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติ

จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรีส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับเป็นประจำ และอยู่ในระดับดี ซึ่ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538 :151) ที่พบว่านักศึกษาวิทยาลัย

พลศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างหลากหลาย ทั้งครูผู้สอน ผู้ชำนาญที่นำการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี

1. มีการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีความสนใจและให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย
2. ควรจัดอบรม สัมมนา เผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่ประชาชนอยู่เสมอเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. ควรมีบุคลากรผู้ชำนาญการเฉพาะด้านการออกกำลังกายมีการแนะนำให้ข้อมูลทางด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเพื่อการดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดใกล้เคียงและจังหวัดอื่น ๆ ด้วย เพื่อให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
2. การวิจัยในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายมีวิธีการค้นคว้าหลายวิธี เช่น การทดลอง การสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้วิจัยได้สังเกตถึงสถานการณ์ ทำให้มีมุมมองที่หลากหลายมากกว่าการใช้วิธีการสอบถามเพียงอย่างเดียว

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด 10 เอ็น.ที.
- กอบจิตต์ ลิปพยอม. (2541). วิจัยมหาดุติ วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยประสานมิตร
อัดสำเนา.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์. (2528). การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพฯ,
ในบทบาทของสถาบันการศึกษา. การกีฬา และหน่วยงานต่างๆ ในการส่งเสริม และ
การออกกำลังกายสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ
กรมพลศึกษา.
- ดำรง กิจกุล. (2531). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน 2537.
- ธงชัย ศิริทัฬ. (2529). การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ในจังหวัดนครสวรรค์ระหว่างโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอบกับ
โรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ทวีชัย ชัยจริยฉายกุล. (2527). จุดมุ่งหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร
แนวคิดและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิภา มนูญปัจ. (2528). การวิจัยทางสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ธนวรรณ อัมสมบูรณ์. (2541). การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพในการเฝ้าระวังโรคพยาธิใบไม้เลือด
สุขภาพปีที่ 21 ฉบับที่ 79 กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2532). พฤติกรรมสุขภาพ. ข่ายงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงาน
ทางการแพทย์ และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). พฤติกรรมสุขภาพ. ใน เอกสารสอนชุดวิชาสุขภาพ หน่วยที่ 1-7
หน้า 155-185 พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- (2532). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขภาพ. กรุงเทพฯ :
คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- (2526). ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์
- ภาณี สุขศิริ. (2531). การปฏิบัติทางด้านความปลอดภัยของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร อัดสำเนา.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพ และสมรรถภาพกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2523). *การใช้เวลา ความสนใจ และปัญหาในการใช้เวลาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537). *สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ ปีที่ 20 ฉบับที่ 1,2. กีฬากับสังคม* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ*. ภาควิชาออร์โทปิดิกส์ และ เวชศาสตร์ฟื้นฟู.
- สุชาติ โสมประยูร. (2540). *สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 สุขภาพในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2532). *สุขศึกษา แบบเรียนโลก หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : องค์การคำคุณสุภา.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร. (2541). *คู่มือลานกีฬา*. กรุงเทพฯ.
- Bandura. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. 391.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). *Physical Education and Nonphysical Education Majors : A comparison of Exercise Behaviors*. *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591-A
- Chistopher, Elizabetn Ann. (1977, April). "A survey of the Lifetime Sports Needs And Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee,"
- Coburn, D. and Pope, C.R. (1974) "Socioeconomic status and Preventive Health Behavior," *Journal of Health and Social Behavior*. 15 : 67-78
- Holbrook, James Edward. (1993, February.). *Current Problem and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Reaction and Athletics at Colleges And Universities*. *Dissertation Abstracts International*. 37 : 2735-A.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*, New York : Macmillan Company.
- Miller, L.K. (1986). "Psychosocial and Social zoographic Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs) Body Image," *Dissertation Abstracts International*.
- Ogura, O. and Y. Yamaguchi. (1988). "A Longitudinal study of Dropout From a fitness Club : a case study a management perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 129.

Pender. (1996). *Includes bibliographical reference.* 34.

Roney, Whidden Thomas. (1975, December). "A comparative Study of Knowledge Attitude Toward Drugs, and use of drugs among Twelfth Grade Students In Plass I. II and III Schools in Western Mortana," *Dissertation Abstracts Intimation.* 32 : 3426-a

Salonen, J.T. and others, (1988). "Leisure time and Occupational physical Activity : Risk of death from ischemic heart disease," *American Journal of Epidemiology.* 127(1) : 87-94

Schwartz. Naycy E. (1973). "Nutritional Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduated," *Journal of the America Dietetic Association.* 16 : 271-276

ภาคผนวก

แบบสอบถามเรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อทุกตอน เพราะแบบสอบถามทุกตอนมีความสัมพันธ์กันและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ มีคุณค่าต่อการวิจัย คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวมจึงไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้ที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นคำถามแบบถูกผิดโดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และปฏิบัติน้อยหรือไม่ปฏิบัติเลย

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 25 ปี

☐ 25 – 45 ปี

☐ มากกว่า 45 ปีขึ้นไป

3. เหตุผลที่มาออกกำลังกาย

☐ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

☐ เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

☐ เพื่อต้องการลดน้ำหนัก

☐ เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

☐ เพื่อเข้าสังคม

☐ เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม

ตอนที่ 2

แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน
ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี

ลำดับ ที่	รายการ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส			
2	การออกกำลังกายช่วยขับเหงื่อ และสิ่งสกปรกที่อยู่ ภายในร่างกายให้ออกมาด้วยเหงื่อ			
3	การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด			
4	การออกกำลังกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติ			
5	การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสนิท			
6	การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตัน			
7	การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ความสามารถในการ เคลื่อนไหวลดลง			
8	เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย มีผลต่อการเจริญเติบโตของ ร่างกายแคระแกรน			
9	ควรออกกำลังกายหนักๆ ทุกวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง			
10	การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด			
11	การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา อารมณ์และทางสังคม			
12	ควรเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความ หนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป			
13	หลังการออกกำลังกายควรอาบน้ำทันที			
14	ขณะมีไข้ไม่ควรออกกำลังกาย			
15	หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นเพื่อให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น			
16	ในช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกาย			
17	ถ้าไม่ออกกำลังกายนานๆ กล้ามเนื้อจะไม่แข็งแรง			
18	ควรงดอาหาร 30 นาทีก่อนออกกำลังกาย			
19	การออกกำลังกายควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน			
20	อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการ ออกกำลังกาย			

ตอนที่ 3

แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน
ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / (ถูก) ลงในช่องที่ตรงกับ
ความรู้สึกของท่านมากที่สุดระดับหนึ่งเพียงระดับเดียว

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอจะมีสุขภาพแข็งแรง					
2	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับทุกเพศทุกวัย					
3	การออกกำลังกายสามารถช่วย ผ่อนคลายความตึงเครียดได้					
4	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย					
5	การออกกำลังกายเป็นการ เสริมสร้างบุคลิกภาพ					
6	การออกกำลังกายเป็นเรื่อง ของคนอ่อนแอ					
7	การออกกำลังกายทำให้เจริญ อาหาร					
8	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา เสียเงินโดยไม่จำเป็น					
9	การออกกำลังกายมีประโยชน์ สำหรับนักกีฬาเท่านั้น					
10	การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อ ดูไม่สวยงามใหญ่โต					

ลำดับ ที่	รายการ	ระดับความรู้สึก				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
11	ผู้ที่มีรูปร่างอ้วนเนื่องจากไม่ออกกำลังกาย					
12	กิจกรรมการออกกำลังกายมีหลากหลายทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
13	สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
14	ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิดความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
15	เครื่องดื่มน้ำปรุงร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
16	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
17	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง					
18	การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ					
19	สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย					
20	การออกกำลังกายช่วยทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น					

ตอนที่ 4

แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน
ที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง

ปฏิบัติบ่อยๆ เป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถาม ปฏิบัติตั้งแต่ 4 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติตั้งแต่ 2-3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์
ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติเพียงสัปดาห์ละ 1 วัน

ข้อที่	รายการ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ น้อย ไม่ปฏิบัติ เลย
1	ท่านออกกำลังกายทุกวัน			
2	ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ การออกกำลังกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ			
3	ท่านสวมใส่ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ประเภทของการออกกำลังกาย			
4	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย			
5	เมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกายหลังออก กำลังกายท่านปรึกษาแพทย์ทันที			
6	ท่านออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทสะดวก			
7	ท่านได้จัดตารางการออกกำลังกายของท่านไว้ อย่างชัดเจน			
8	หลังการออกกำลังกาย ท่านจะบริหารร่างกายเบาๆ หรือเดินไปมาประมาณ 5-15 นาที ก่อนหยุดพัก			
9	ท่านออกกำลังกายในช่วงเช้า			
10	ท่านออกกำลังกายในช่วงเย็น			
11	ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ			

ข้อที่	รายการ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติน้อย ไม่ปฏิบัติ เลย
12	ในขณะที่ออกกำลังกายถ้าเกิดกระหายน้ำท่านจะดื่ม น้ำทันที			
13	ท่านจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไป แล้ว 2 ชั่วโมง			
14	ก่อนออกกำลังกายท่านจะเริ่มต้นจากการ เคลื่อนไหวช้าๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น			
15	ท่านชอบออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน			
16	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่ เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก			
17	ท่านออกกำลังกายในห้องปรับอากาศ			
18	ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที			
19	ท่านอาบน้ำชำระร่างกาย หลังจากการพักให้หาย เหนื่อยจากการออกกำลังกาย			
20	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หลังจากการออก กำลังกาย			

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา สุธรรมรักษ์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงษ์จตุรภัทร์

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายสุรพล มั่นภาวนา
วัน เดือน ปีเกิด	16 พฤศจิกายน 2511
สถานที่เกิด	433 ถ.อาจณรงค์ เขตคลองเตย อำเภอพระโขนง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	70/33 หมู่ที่ 2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา 29 หมู่ที่ 10 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดสุทธาโภชน์ อำเภอลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2529	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนพรตทิพยพยัค อำเภอลาดกระบัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2531	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2534	การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ