

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
วีระชาติ สมใจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
กันยายน 2550

พฤติกรรมการณ์ออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
วีระชาติ สมใจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
กันยายน 2550  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตา กรุณาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มขึ้น

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์จุไรรัตน์ สมสุข อาจารย์รุจิรา แมตสธาน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ และคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ในขณะที่ศึกษา

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพหนองหาน ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุดรธานี ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพบ้านผือ ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยบริหารและธุรกิจและการท่องเที่ยวอุดรธานี ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานี และท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี

ความสำเร็จของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ คุณพ่อ คุณแม่ ซึ่งเป็นผู้กำเนิดว่าที่ร้อยตรีหญิงสุตารัตน์ สมใจ นางสาวพัชรี สมใจ นางมนัสนันท์ รัตริหว่าง นายสำราญ รัตริหว่าง และนางคำดี อินทร์คำดี ที่คอยเป็นกำลังใจและให้โอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าด้วยดีตลอดมา

วีระชาติ สมใจ

## สารบัญ

| บทที่                                   | หน้า      |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>1 ภูมิหลัง</b>                       | <b>1</b>  |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย                 | 4         |
| ความสำคัญของการวิจัย                    | 4         |
| ขอบเขตของการวิจัย                       | 4         |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย                 | 4         |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย           | 4         |
| ตัวแปรที่ศึกษา                          | 5         |
| นิยามศัพท์เฉพาะ                         | 5         |
| กรอบแนวความคิดในการวิจัย                | 6         |
| สมมติฐานของการวิจัย                     | 6         |
| <b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> | <b>7</b>  |
| ความหมายของพฤติกรรม                     | 7         |
| แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม             | 10        |
| พฤติกรรมด้านความรู้                     | 10        |
| พฤติกรรมด้านเจตคติ                      | 11        |
| พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ                  | 13        |
| ความหมายของการออกกำลังกาย               | 14        |
| ประโยชน์ของการออกกำลังกาย               | 16        |
| หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย       | 17        |
| สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี | 20        |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                   | 20        |
| งานวิจัยในต่างประเทศ                    | 20        |
| งานวิจัยในประเทศ                        | 23        |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>             | <b>30</b> |
| การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง  | 30        |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย      | 31        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล                     | 32        |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล        | 32        |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                   | หน้า      |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>                      | <b>33</b> |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                | 33        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                 | 33        |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                               | 34        |
| <b>5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>      | <b>44</b> |
| สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย ..... | 44        |
| สรุปผลการวิจัย.....                                     | 46        |
| อภิปรายผล.....                                          | 47        |
| ข้อเสนอแนะ.....                                         | 49        |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....                  | 50        |
| <b>บรรณานุกรม.....</b>                                  | <b>51</b> |
| <b>ภาคผนวก.....</b>                                     | <b>57</b> |
| ภาคผนวก ก.....                                          | 58        |
| ภาคผนวก ข.....                                          | 65        |
| <b>ประวัติย่อผู้วิจัย .....</b>                         | <b>67</b> |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                                          | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                            | 31   |
| 2 จำนวนและคำร้อยละของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ<br>อาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา.....                                  | 34   |
| 3 พฤติกรรม กิจกรรม และวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา<br>สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี.....                                    | 35   |
| 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ด้านความรู้<br>(n = 400).....     | 39   |
| 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ด้านเจตคติ<br>(n = 400).....      | 40   |
| 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ด้านการ<br>ปฏิบัติ (n = 400)..... | 41   |
| 7 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ<br>การอาชีวศึกษาอุดรธานี.....                                                              | 42   |
| 8 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนก<br>ตามเพศ.....                    | 42   |
| 9 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน<br>นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตาม<br>ระดับชั้น.....              | 43   |

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ  
ของ  
วีระชาติ สมใจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
กันยายน 2550

วีระชาติ สมใจ. (2550). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงาน  
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการ  
ควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นำชัย เลวีย์, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550  
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา  
อุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บ  
รวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจก  
แจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี
2. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่มีเพศ  
และระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS UNDER THE OFFICE OF  
UDONTHANI VOCATIONAL EDUCATION COMMISSION  
IN ACADEMIC YEAR 2007

AN ABSTRACT  
BY  
WEERACHAT SOMJAI

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
September 2007

Weerachat Somjai. (2007). *Exercise Behaviors of Students Under the Office of Udonthani Vocational Education Commission in Academic Year 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.  
Advisor Committee: Asst.Prof. Dr.Namchai Lewan, Assoc.Prof. Wattana Suthiphan.

The purposes of this research were to study and compare exercise behaviors of students under the Office of Udonthani Vocational Education Commission in academic year 2007. The subjects were 400 students under the Office of Udonthani Vocational Education Commission in academic year 2007. They were selected by multi-stage randomly sampling. The instrument using in this research was the questionnaire created by researcher with the reliability of 0.82. The data were analyzed with percentage, mean, standard deviation, and a t-test.

The results were as follows:

1. The overall exercise behaviors of the students were at good level.
2. The students with different sexes had different exercise behaviors.

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญกับทุกเพศทุกวัย ดังนั้นคนเราทุกคนควรออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มนักเรียน นักศึกษาซึ่งต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามวัย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากเท่าที่ควรโดยจะใช้เวลาส่วนมากกับการเที่ยวตามห้างสรรพสินค้าหรือใช้เวลาในการเที่ยวเล่นตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ดูแลไม่ได้เกิดประโยชน์กับตัวนักเรียนนักศึกษาแต่อย่างใด หรืออาจเป็นเพราะว่าสนามกีฬาที่จัดไว้ไม่เพียงพอกับความต้องการของนักเรียนนักศึกษาที่จะใช้ในการออกกำลังกาย หรืออาจจะเกิดจากพฤติกรรมการออกกำลังกายของตัววัยรุ่นเอง

ในช่วงชีวิตของคนเราทุกคน มีความปรารถนาที่อยากจะให้ตนเองมีสุขภาพและพละนาถ์ที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งสิ้น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2535: 178) สิ่งทีกล่าวมานี้ถือว่าเป็นสิ่งทีสำคัญทีสุดในชีวิตของคนเราทุกคน ปัญหาอยู่ที่ว่าทำอย่างไรเราจึงจะเป็นผู้มีสุขภาพดีอย่างทีเราหวังเอาไว้ ซึ่งมันจะแสดงออกมาจากการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นเอง เพื่อทีจะทำให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว บ้างก็พยายามรักษาความสะอาดของร่างกายสิ่งของเครื่องใช้ บ้างก็เลือกรับประทานอาหารทีมีประโยชน์ต่อร่างกายของตนเอง อีกบางส่วนก็เน้นไปทางด้านการพักผ่อนนอนหลับ และยังมีอีกส่วนทีเลือกทีจะหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงบทบาทของการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยทีสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีสมรรถภาพทางกายทีดีเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ในการทีจะทำให้มนุษย์สามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากการประกอบอาชีพทุกสาขา จำเป็นต้องให้ผู้ปฏิบัติทีมีสมรรถภาพในการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดผลผลิตทางด้านปริมาณและคุณภาพทางกาย เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่บุคคลทั่วไปควรจะได้ทราบ และรู้ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายทีดีประกอบด้วย ความสามารถในการออกกำลังกายอย่างหนักจะได้มีความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสูงสุด มีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และทนต่อการไม่ใช้ออกซิเจนเพื่อการออกกำลังกายได้นานมีความสัมพันธ์ทีดีระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การทีบุคคลมีสมรรถภาพทางกายทีดี ทำให้ตนได้รับประโยชน์หลายด้าน นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้วยังช่วยสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและส่งผลถึงสังคมประเทศชาติอีกด้วย (พิชิต ภูติจันทร์; และคณะ. 2533: 42)

ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ และเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งก็เป็นคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิตอยู่แล้วที่ต้องการเคลื่อนไหวเป็นประจำ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น โรคความดันเลือด โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น การออกกำลังกายภายนอกจะช่วยให้เพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้วยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีก เช่นรูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น เป็นต้น การที่มีประชากรที่มีคุณภาพ ย่อมหมายถึง การมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศให้เจริญยิ่งขึ้นต่อไป โดยสนับสนุนให้ประชาชนได้รู้จักตระหนักถึงคุณประโยชน์ผลที่จะเกิดจากการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาซึ่งกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ผลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน และเป็น การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ต้องให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญ มีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอยู่เป็นประจำ สมรรถภาพทางกายจะทำให้ดีขึ้น ต้องมีการเสริมสร้างขึ้นมา โดยการให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกแรงในการ กระทำกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่าง ๆ ทั้งในการเล่นกีฬา การเต้นรำหรือแม้แต่ กายบริหาร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง และเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายบ่อยครั้งหรือกระทำเป็นประจำทุกวันและเพิ่มจำนวนขึ้น จนกระทั่ง ลักษณะทั่วไปของร่างกายทั้งภายนอกและภายใน ได้ไปถึงความมีสมรรถภาพทางกาย เพราะฉะนั้น ก่อนที่ร่างกายจะมีสมรรถภาพต้องมีการออกกำลังกาย หรือมีการเสริมสร้างมาก่อน และใช้เวลานานพอสมควรและการออกกำลังกายนั้นจะต้องพยายามให้ทุกส่วนของร่างกาย คือ แขน หัวไหล่ หน้าท้อง หลัง ลำตัว ขาและเท้า ได้เคลื่อนไหวและได้ออกแรงในการประกอบกิจกรรม และจะต้องเลือกประเภทของกิจกรรมที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นได้ออกแรงซึ่งกิจกรรม ที่ว่าก็คือ เกม การเล่นและกีฬา เต้นรำ ยิมนาสติก กีฬาทางน้ำ การบริหาร เพราะถึงแม้ว่าแต่ละประเภทของการออกกำลังกายบางอย่างไม่อาจสร้างเสริมร่างกายได้ แต่ก็สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีได้ในที่สุด

อวย เกตุสิงห์ (2525: 1) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในผู้ป่วยยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นฟูสภาพเร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัด แขน ขา เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกัน และรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ; และ อารี ปรมัตถการ. 2542: 2; อ้างอิงจาก แพทยสภาแห่งประเทศไทย) ได้กล่าวสรุปถึงคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้วัยต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันเลือดสูง โรคแผลในกระเพาะอาหารและไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น
2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อยๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพงานเบาๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและนอนไม่หลับอาจหายไปได้
4. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด เจ็บคอ ลดน้อยลง
5. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้แก่ช้า อายุยืน
6. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีนล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรงตัวอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติตามการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตัวเมืองใหญ่ๆ แล้ว จะต้องมียุทธศาสตร์ที่พักผ่อนหย่อนใจและสถานที่ออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชน

วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพัฒนาการมาจากโรงเรียนช่างทอผ้า ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2481 ในพื้นที่ซึ่งเป็นบริเวณบ้านพักอุปราชและสมุหเทศบาล สำเร็จราชการมณฑลอุดร ในรัชกาลที่ 7 ต่อมาในปี พ.ศ. 2488 ได้ทำการเปิดสอนแผนกช่างตัดเสื้อผ้าขึ้นโดยยุบแผนกช่างทอผ้า เข้าด้วยกัน และจนกระทั่งปี พ.ศ. 2491 ได้จัดตั้งเป็นโรงเรียนการช่างสตรีอุดรธานี ในปี 2507 ได้รับเลือกให้เข้าโครงการปรับปรุงสถานศึกษาขององค์การยูนิเซฟหลังจากนั้นก็มี การปรับปรุงและพัฒนาเรื่อยมาจนถึงปี พ.ศ. 2519 ได้เปลี่ยนเป็นโรงเรียนอาชีวศึกษาอุดรธานี และยกฐานะเป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี โดยสมบูรณ์เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2522 ได้รับเลือกเป็นสถานศึกษาเร่งรัดพัฒนาดีเด่น ในปี พ.ศ. 2518 ได้รับคัดเลือกให้เป็นสถานศึกษาดีเด่นของกรมอาชีวศึกษาในปี พ.ศ. 2529 ได้รับเลือกเป็นสถานศึกษารับรางวัลพระราชทานปี พ.ศ. 2538

วิทยาลัยอาชีวศึกษา มีเนื้อที่ดำเนินการรวม 24 ไร่ ตั้งอยู่เลขที่ 8 ถนนโพธิ์ศรี ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี รหัสไปรษณีย์ 41000 โทร 0-4224-6690 ปัจจุบันวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี จัดการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ปัจจุบันมีการตื่นตัวเป็นอย่างมากในเรื่องของการออกกำลังกาย สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอาชีวศึกษาก็เช่นเดียวกัน มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกเพศทุกวัยเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง นักเรียนนักศึกษาจำนวนมากให้ความสำคัญ และมีความต้องการออกกำลังกายทั้งการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม เพื่อการมีสุขภาพและพละนาถัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นผู้วิจัย จึงมีความต้องการที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี พ.ศ. 2550

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น

### ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี 9 สถาบัน มีนักเรียน นักศึกษา จำนวน 18,377 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน เป็นนักเรียน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 236 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 137 คน และนักเรียนหญิง 99 คน เป็นนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 164 คน แบ่งเป็น

นักศึกษาชาย 98 คน และนักศึกษาหญิง 66 คน ได้มาโดยการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางกระจาย; และมอร์แกน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

### **ตัวแปรที่ศึกษา**

#### **1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย**

1.1 เพศ แยกเป็นเพศชาย และเพศหญิง

1.2 ระดับการศึกษา แยกเป็นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550

### **นิยามศัพท์เฉพาะ**

1. **พฤติกรรม** หมายถึง กิริยาของสิ่งมีชีวิตที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า อันเป็นไปอย่างเหมาะสมเพื่อการอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

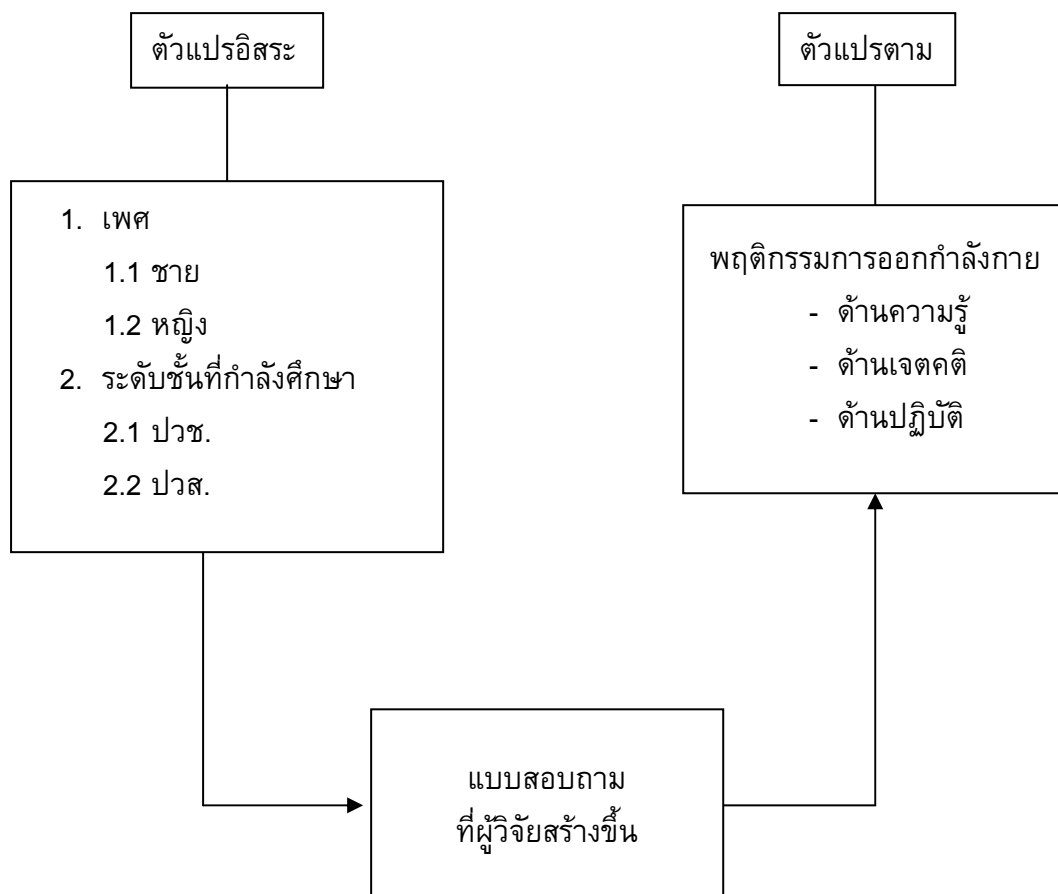
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวอันจะช่วยให้อวัยวะกล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

3. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง ลักษณะการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาที่มีความแตกต่างกันหรือเหมือนกันในการออกกำลังกายหรือวิธีการในการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา

4. **นักเรียนนักศึกษา** หมายถึง คนที่กำลังเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2550

5. **อาชีวศึกษาอุดรธานี** หมายถึง วิทยาลัยที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีทั้งหมด 9 วิทยาลัย ได้แก่ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี, วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี, วิทยาลัยสารพัดช่าง, วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยว, วิทยาลัยการอาชีพบ้านผือ, วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี, วิทยาลัยการอาชีพหนองหาน, วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี และวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี

## กรอบแนวความคิดในการวิจัย



## สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียน นักศึกษาชาย และหญิง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน
2. นักเรียน นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวความคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม และการออกกำลังกาย จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยผู้วิจัยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังต่อไปนี้

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
- 1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
  - 1.2.1 พฤติกรรมด้านความรู้
  - 1.2.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ
  - 1.2.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.4 หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.5 สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี

#### 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

### ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2526: 97) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึงกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายที่แสดงออกมา ซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่นหรือปฏิกิริยาภายในที่มีต่อสถานการณ์หรือในเหตุการณ์ซึ่งรวมเจตคติ ค่านิยม ความรู้ บางครั้งไม่สามารถแสดงออกให้เห็นได้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ประทีป จินฉัตร (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออกหรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

ราชบัณฑิตยสถาน (2539: 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำ หรือการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

วรรณวิไล จันทราภา (2536: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การ บำรุงรักษาร่างกายให้มีการกินดีอยู่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 155) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิบัติ หรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

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

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถ ทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่าย ไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้อง มีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและ คัดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และ แนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะใน การจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัด ระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ติราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคล สร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

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

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่า มีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

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

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิริยาอาการแสดงออกทุกรูปแบบ ของสิ่งที่สนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก เป็นการแสดงออกที่เห็นได้จากภายนอก โดยพฤติกรรมต่างๆ นั้นเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

## แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

### พฤติกรรมด้านความรู้

ไพศาล หวังพานิช (2526: 96) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นบรรดาข้อเท็จจริง หรือรายละเอียดของเรื่องราว การกระทำ อันเป็นประสบการณ์ของบุคคลซึ่งสะสมและถ่ายทอด สืบต่อกันไป

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่ง ผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะโดยการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้ เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐานเหล่านี้เป็นต้น

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 13) ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง การระลึกได้ในเรื่อง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยง กันและจัดระบบขึ้นใหม่

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้เกี่ยวกับสิ่ง ที่ได้สัมผัส หรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์จากการสังเกต การทดลอง จากการรวบรวมข้อมูลที่ได้รับนำมาโยงความรู้และจัดระบบขึ้นใหม่

พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถ ทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่าย ไปหายาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
- 1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้อง มีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและ คาคะเน
- 1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และ แนวคิดต่าง ๆ ไปใช้
- 1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะใน การจำแนกรายละเอียดที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัด ระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง
- 1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น
- 1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคล สร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

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

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

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

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

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

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

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

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

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

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทีหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าพันธุกรรม บางครั้งก็สำคัญว่าสิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดา คลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต

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

สุชา จันทรเฒ (2524: 80) กล่าวว่า เจตคติโดยทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะนำไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2527: 51) กล่าวว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวม ๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้าหนึ่ง ๆ เช่น ต่อวัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม โดยแสดงออกมาในทางสนับสนุนซึ่งมีความรู้สึกเห็นดีเห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้นหรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้น

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธ์ (2534: 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากน้อยแตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกตามความรู้สึกต่อสถานการณ์ ซึ่งแสดงออกให้เห็นในรูปแบบของพฤติกรรม

### 3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้

ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึง การปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะ ปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิ ปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งหรือเป็น พฤติกรรมล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรม การแสดงออกนี้ เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัย พฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อ แสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการ ตัดสินใจหลายขั้นตอน

องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 62 - 69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม มนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศ และการประพฤติปฏิบัติของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก เป็นอย่างยิ่ง

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรม ความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน ผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลาง เข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรม ความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัยและอาหารการกิน

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่ เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และ สวิง สุวรรณ. 2534: 56 - 57)

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบหรือตัวอย่างที่สนใจ

2. การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
3. การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง
4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง
5. การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

### ความหมายของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น ๆ (2520 : 44) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย คล้ายกับอาหาร ผู้ที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร่างกายจะเสื่อมโทรมจนเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้นและอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่าคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น มีอาการเมื่อยขบ และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนเข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสและปราศจากโรคภัย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2524: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่น ๆ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการนัดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56 - 64) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 51 - 52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพเป็นสำคัญ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว โดยพลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อได้มาจาก การแปรสภาพของสารพลังงาน Adenosine triphosphate

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

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2536: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการ ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

พินิต วัชรวิทย์ (2540: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การ กระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่น ๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวใน ชีวิตประจำวัน

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

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

สิวณิ เชื้อ (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกาย ทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของ กล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมอง แจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัว เข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ซีจ๊อยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและต้องใช้พลังงานร่างกายจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม ไม่ว่าเป็นการสมัครใจหรือฝืนใจทั้งอาชีพและสมัครเล่น จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาทุกชนิด การทำงานบ้าน งานอาชีพ และ งานอดิเรกที่ใช้แรงงาน

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

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

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

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

### หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย

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

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มี ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นเวลานาน 20 - 30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็น การฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุด ออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็น ค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและ ปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่น ร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม - อัป (Warm - up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย ช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool - down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการ ไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่ม ความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลด อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการ อบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการ ออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอแนะสำหรับการดื่มน้ำ คือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลัง ออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลัง การออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้ หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการ บาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

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

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการ ออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยให้ กล้ามเนื้อและ

เอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการ บาดเจ็บของ กล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกาย ที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้น หัวใจสูงสุดนาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้น ของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจ กลับเข้าสู่สภาวะปกติ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15 - 30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้า ขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุด ต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจ สุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายมีประโยชน์ อย่างมากก็จริง แต่ถ้าผู้ที่ออกกำลังกายปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกาย อาจจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ เช่น ออกกำลังกายเกินขนาดทำให้หัวใจวายถึงเสียชีวิตได้และ นอกจากนี้ยังอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงควรจะ ปฏิบัติตามหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายควรใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป หรือเริ่มจากปริมาณน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่ม ปริมาณไปเรื่อย ๆ
2. การออกกำลังกายพยายามทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวเพื่อให้ทุกส่วนของ ร่างกายได้ออกกำลังกาย

3. การเลือกการออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับลักษณะของร่างกายเช่น คนอ้วนควรจะเลือกการถีบจักรยานมากกว่าการวิ่งทั้งนี้เพื่อลดการกระทบของข้อต่อ คนตัวผอม เล็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ที่มีการประทะควรออกกำลังกายโดยใช้วิธีการวิ่ง เพื่อสุขภาพดีกว่าผู้ที่เคยมีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีสุขภาพไม่ค่อยดีก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควร ตรวจสุขภาพ และขอรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเช่น นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ครูพลศึกษา เป็นต้น

### สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีทั้งหมด 9 สถาบัน วิทยาลัย อาชีวศึกษาอุดรธานี , วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี , วิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานี , วิทยาลัย บริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวอุดรธานี , วิทยาลัยการอาชีพหนองหานอุดรธานี , วิทยาลัยการอาชีพ กุมภวาปีอุดรธานี , วิทยาลัยการอาชีพบ้านผืออุดรธานี , วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี และ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุดรธานี

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar; & Stone. 1975 : 134 – 139) ศึกษาเรื่อง ผลของ โปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยาน ที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดย แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60 – 89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ 16 คน กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 – 50 นาที ผู้เข้ารับการทดลองทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก ด้วยแบบวัดทางด้าน บุคลิกภาพ 16 ลักษณะ ของ แคทเทิล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยานวัดงาน ของออกสตรานด์ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ทั้งสองกลุ่ม ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการเข้าฝึกถีบจักรยานไม่มีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินและวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลงและมีการ ควบคุมการวิ่งมากขึ้นเปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวิ่งเหยาะ สรีระภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

โรว์ (Rowe. 1980 : 3874 – 4 ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินและวิ่งเหยาะที่มีต่อ สัดส่วนของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของคนวัยผู้ใหญ่ ผู้เข้ารับการทดลองไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน จำนวน 25 คน อายุ 25 – 52 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เดิน กลุ่มที่ 2 วิ่ง เหยาะ โดยใช้ระยะทางเท่ากันระยะเวลาในการฝึก 20 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า การฝึกช่วงระยะเวลา 20 สัปดาห์ มีผลทำให้เกิดการพัฒนา และ เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ในสัดส่วนของร่างกาย

ระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ โดยพบว่าความถ่วงจำเพาะของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่เปอร์เซ็นต์ไขมันและน้ำหนักไขมันลดลงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญของน้ำหนัก ส่วนปลอดภัยไขมันและน้ำหนักของร่างกายรวม มีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนอัตราการแลกเปลี่ยนก๊าซ และเวลาที่เดินบนลูกลูกแบบบอลก็ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปีเตอร์สัน (Peterson. 1981 : 2562 – A ) วิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกแบบแอโรบิก ที่มีต่อไขมันโลหิตและส่วนประกอบระหว่างโปรตีนไขมันในนักศึกษาหญิง” ผู้เข้ารับการทดลองเป็นนักศึกษา จำนวน 60 คน อายุ 18 – 28 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกเนติก กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมแอโรบิกด้วยการวิ่ง กลุ่ม 3 เป็นกลุ่มควบคุมรับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น กลุ่มทดลองทำการฝึกเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแอโรบิก ด้วยการวิ่ง จะมีสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต น้ำหนักร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันคลอเลสเตอรอล ไตรกรีเซอไรค์ และส่วนประกอบของโปรตีน ไขมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มฝึกตามโปรแกรมแบบ แอโรบิกเนติก มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน

โยชิตะ; และคนอื่น ๆ (Yoshida; et al. 1988: 104 - 108) ได้ศึกษา อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ผลการศึกษา พบว่า ความสะดวกและปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการไปออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพบว่า สตรีไม่ออกกำลังกายเนื่องมาจากมีปัญหาทางสุขภาพและการที่ร่างกายขาดพลัง

เพนเดอร์, และคนอื่น ๆ (Pender; et al. 1990 : 326-332) ได้ศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของในสถานประกอบการ โดยให้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender. 1987: 58) เลือกศึกษาปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ 4 ปัจจัย ได้แก่ การให้คำแนะนำทางสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถตน และปัจจัยร่วม 2 ปัจจัย ได้แก่ คุณลักษณะทางประชากร และปัจจัยด้านพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นคนงานในบริษัทที่มีคนงานมากกว่า 250 คน และมีโครงการส่งเสริมสุขภาพในบริษัทนั้น ๆ ประกอบด้วย กิจกรรมการบริหารร่างกาย โภชนาการ กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด จำนวน 6 บริษัท จำนวน 589 คน ด้วยวิธีการเลือก โดยความสมัครใจเข้าร่วมตลอดระยะเวลาการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีค่าคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการบรรลุเป้าหมายในชีวิต และด้านการออกกำลังกาย ค่าคะแนนต่ำที่สุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการจัดการกับความเครียด นอกจากนั้นอีก 3 เดือนต่อมา ได้มีการวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานซ้ำ พบว่า โดยภาพรวมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานมีคะแนนสูงขึ้น ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ทั้ง 4 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ และปัจจัยร่วมสามารถทำนายความแปรปรวนในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 31

เกอร์เซีย, และคณะ (Gercia; et al. 1995 : 213 - 219) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ในการวิเคราะห์ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลคะแนนของการรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน

คอนน์ (Conn. 1998: 180 - 188) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย ขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

เจฟฟี; และคนอื่นๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกาย ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ลีเพสเว (Leapetswe. 2000: 182, 61-05E) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ด้านจิตใจและกิจกรรมทางร่างกาย ยามว่างของวัยรุ่นและเด็กในบอสวานา ผลการวิจัยพบว่า เด็กในวัยหนุ่มสาวที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้เกิดพัฒนาการด้านทักษะ ในการออกกำลังกาย เกิดการแข่งขันที่สูง เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ พวกที่ไม่มีส่วนร่วมจะขาดทักษะ และความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและ

## ผู้ฝึกสอน

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย : ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

## งานวิจัยในประเทศ

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8 เครื่องมือที่ได้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่คณะผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลเองจากเยาวชนชาย หญิง อายุระหว่าง 10 – 15 ปี ในเขตการศึกษา 8 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 4,000 คน ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance ) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมนคูลส์ จากการศึกษาค้นคว้า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุด จากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬาส่งส่วนมากมีสถานที่เล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาวัยน้ำ และยิมนาสติกมีน้อยมากประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ กีฬาที่รู้จักน้อยมากที่สุดได้แก่ กีฬาโปโลน้ำ และกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นถูกต้องดี

4. ทศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชายและมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชน มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพสำหรับชาวบ้าน ผลการวิจัย พบว่า กีฬาสาธิตประเภททีมชาวบ้านเพศชายนิยมเล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ตะกร้อวง บาสเกตบอลและแชร์บอล กีฬาสาธิตประเภทบุคคลที่ชาวบ้านนิยมเล่นมากที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส มวยไทย แบดมินตัน จักรยาน ว่ายน้ำ นอกจากนี้ชาวบ้านมีความต้องการอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ในการเล่นกีฬาสำหรับหมู่บ้าน และต้องการผู้เชี่ยวชาญในกีฬาแต่ละประเภท หรือครูมาเป็นผู้สอนหรือผู้นำเล่นกีฬา

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี กรมพลศึกษา (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัย พบว่าประชาชนที่มาเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนมากมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้วยความสนใจส่วนตัวและได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว ส่วนใหญ่รับข่าวสารด้านการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด กีฬาและการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด ได้แก่ การวิ่ง ฟุตบอล แบดมินตัน ตะกร้อ และวอลเลย์บอล สถานที่ที่ประชาชนเล่นกีฬามากที่สุด ได้แก่ สถานศึกษาและสนามกีฬาจังหวัด

จำเนียร สุ่มแก้ว (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการทำวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในสถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรสังกัดของสถาบันศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร 13 สถาบัน 7 สังกัด รวมทั้งสิ้น 700 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับ

แบบสอบถามกลับคืนมา 623 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.0 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “เอฟ” (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทยมีความรู้และเจตคติดีที่สุดใน นักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีการปฏิบัติดีที่สุด

2. นักศึกษาสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม สภากาชาดไทย และนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีการปฏิบัติน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ สุวรร กระแจะจันทร์(2544:บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ความมุ่งหมายในการทำวิจัยเพื่อศึกษาและการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคลและสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปริกตระดับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1-4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และระดับปริญญาตรีปีที่ 1-4 ในสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการเป็นนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คน และเป็นนักศึกษาหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คน และระดับปริญญาตรีนักศึกษาชาย 250 นักศึกษาหญิง 250 คน รวมนักศึกษาทั้งสิ้น 1,000 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 924 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.4 แล้ว นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “ที” (t-test) ค่า “เอฟ” (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ(Scheff's method) ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและด้านการเล่นกีฬาพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษาชายและหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนใหญ่นักศึกษาชายและหญิงในสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยและด้านทักษะพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยและสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นพุทธิพิสัย

3. นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัย ไม่แตกต่างกัน

อย่างมีวินัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่1-4 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย, จิตพิสัยและทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4. นักศึกษาอยู่ที่ภูมิภาคต่างกันในสถาบันเทคโนโลยีและสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านพุทธิพิสัย, จิตพิสัย และ ทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป จากการที่ผู้วิจัยได้ไปศึกษาค้นคว้าได้ตัวอย่างแบบสอบถามในด้าน ต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้
2. ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา
4. ปัจจัยด้านสุขภาพ
5. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก
6. ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ปัจจุบันที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร โดยใช้นักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 400 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม(Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการศึกษา ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และโปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนแบ่งเบเนมาตรฐานและทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้สถิติไค-สแควร์

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 แห่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี ตัวแปร เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สังเกตคณะ ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษามีวินัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ข้อเสนอแนะขอผู้วิจัยจากการวิจัยครั้งนี้เห็นว่า สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร ควรให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่นักศึกษาเพศหญิงให้มากขึ้น และควรแนะนำให้นักศึกษาตรวจสอบชีพจรทั้งก่อนและหลังออกกำลังกายทั้งเพื่อให้การออกกำลังกายของนักศึกษามีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

กันหา สีมพอล (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมืองจังหวัดชัยภูมิ ความมุ่งหมายของการทำวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling

technique) จากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิเขต 1 จำนวน 1,312 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วย spss/pc+ program หาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 63.6 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 4.6 ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 9.0 และไม่มีเพื่อนร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาริเวณบ้าน/ใกล้บ้านมากที่สุด ร้อยละ 72.5 รองลงมาคือสถานกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬาร้อยละ 15.5 ตามลำดับ ด้วยเหตุผลคือสะดวกในการเดินทาง ร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัย ร้อยละ 50.4 และประหยัด ร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 17.00-19.00น. มากที่สุด ร้อยละ 53.3 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 15.00-17.00น. ร้อยละ 29.5 และช่วงเวลา 6.00-8.00น. ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือ เดินเพื่อสุขภาพ และกายบริหารตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬาได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ (99.0, 86.0, 52.6 ตามลำดับ)

นักเรียนดูกีฬาเป็นประจำร้อยละ 94.7 ส่วนใหญ่ดูจากโทรทัศน์มากที่สุดร้อยละ 83.8 รองลงมาคือดูในสนามกีฬา ร้อยละ 39.3

สรุปผล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

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

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

ธัญชนก ขุมทอง (2548 : บทคัดย่อ) ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มี

ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ บุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 260 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนตามมาตรฐาน ค่าไคสแควร์ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และทำการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยสถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อายุสถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตัวแปรนอกจากนี้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ นโยบายกระทรวงสาธารณสุขและสถานที่ และอุปสรรคในการออกกำลังกายปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกในการทำนายสูงสุดคือปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และตัวแปรที่ร่วมทำนายคือสถานภาพ

โสด/ม่าย/หย่า อายุ 51-60ปี และอายุ 31-40 ปี โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้ร้อยละ 20.6

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 ความมุ่งหมายของการทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด สอดคล้องกันคิดเป็นร้อยละ 86.10 , 88.73 , 93.04 และ 84.44 ตามลำดับ

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชายเพศหญิง

นักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดเป็นร้อยละ 76.08 , 71.11 , 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ

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

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

#### การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 6,278 คน และ นักศึกษาหญิง 7,539 คน รวมทั้งสิ้น 10,838 คน และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 4,511 คน และ นักศึกษาหญิง 3,028 คน รวมทั้งสิ้น 7,539 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จังหวัดอุดรธานี ดำเนินการสุ่มตัวอย่างโดยเทียบตารางของ เครจซี และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน จากนั้นก็ดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เพื่อหาจำนวนประชากรของแต่ละกลุ่ม ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

| ชื่อวิทยาลัย / ระดับชั้น             | ประชากร        |       |                |       |        | กลุ่มตัวอย่าง  |      |                |      |     |
|--------------------------------------|----------------|-------|----------------|-------|--------|----------------|------|----------------|------|-----|
|                                      | ระดับชั้น ปวช. |       | ระดับชั้น ปวส. |       | รวม    | ระดับชั้น ปวช. |      | ระดับชั้น ปวส. |      | รวม |
|                                      | ชาย            | หญิง  | ชาย            | หญิง  |        | ชาย            | หญิง | ชาย            | หญิง |     |
| วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี           | 197            | 1,554 | 116            | 1,064 | 2,931  | 4              | 34   | 3              | 23   | 64  |
| วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี               | 2,995          | 141   | 2,156          | 109   | 5,401  | 65             | 3    | 46             | 2    | 116 |
| วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี             | 436            | 376   | 326            | 252   | 1,390  | 10             | 8    | 7              | 6    | 31  |
| วิทยาลัยการอาชีพหนองหาน              | 403            | 462   | 207            | 238   | 1,310  | 9              | 10   | 4              | 6    | 29  |
| วิทยาลัยการอาชีพบ้านผือ              | 318            | 276   | 214            | 214   | 1,022  | 7              | 6    | 5              | 5    | 23  |
| วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก            | 734            | 427   | 349            | 254   | 1,864  | 16             | 9    | 8              | 6    | 39  |
| วิทยาลัยสารพัดช่าง                   | 731            | 901   | 891            | 577   | 3,100  | 16             | 20   | 19             | 13   | 68  |
| วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยว | 227            | 289   | 72             | 90    | 678    | 5              | 6    | 2              | 2    | 15  |
| วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี            | 237            | 134   | 180            | 130   | 681    | 5              | 3    | 4              | 3    | 15  |
| รวม                                  | 6,278          | 4,560 | 4,511          | 3,028 | 18,377 | 137            | 99   | 98             | 66   | 400 |
|                                      | 10,838         |       | 7,539          |       |        | 236            |      | 164            |      |     |

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัด

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และน้อยที่สุด แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และด้านปฏิบัติ

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า และอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่าง ๆ และรวบรวมข้อมูลจาก แบบสอบถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษา เพื่อที่จะนำมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม

3. นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น

4. สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
5. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach) แล้วนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.82
6. ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ปฏิบัติดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจคุณภาพของเครื่องมือ
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จังหวัดอุดรธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
4. นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. ทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี โดยใช้สถิติที (t – test) จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับการศึกษา แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

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

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 430 ฉบับ ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 93.02 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 ตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ระดับคะแนน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้นที่ศึกษา

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ตามตัวแปร ด้านต่าง ๆ โดยการแจกแจงความถี่

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา

| ตัวแปรที่ศึกษา                     | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------------------|-------|--------|
| 1. เพศ                             |       |        |
| ชาย                                | 235   | 58.75  |
| หญิง                               | 165   | 41.25  |
| รวม                                | 400   | 100.00 |
| 2. อายุ                            |       |        |
| 14-16                              | 187   | 46.75  |
| 17-19                              | 186   | 46.50  |
| 20-22                              | 27    | 6.75   |
| รวม                                | 400   | 100.00 |
| 3. ระดับการศึกษา                   |       |        |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)        | 236   | 59.00  |
| ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) | 164   | 41.00  |
| รวม                                | 400   | 100.00 |

จากตาราง 2 แสดงว่า เมื่อจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง พบว่า จำนวนนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพศชายคิดเป็นร้อยละ 58.75 ส่วนเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 41.25 ด้านอายุพบว่านักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีช่วงอายุ 14-16 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 46.75 รองลงมาคือ 17-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.50 และน้อยที่สุดคือ 20-22 ปี คิดเป็นร้อยละ 6.75 ด้านระดับการศึกษาพบว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ระดับประกาศนียบัตร (ปวช.) คิดเป็นร้อยละ 59.00 รองลงมาคือ ระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง (ปวส.) คิดเป็นร้อยละ 41.00

ตาราง 3 พฤติกรรม กิจกรรม และวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัด  
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุตรธานี

| รายการ                                       | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------------------|-------|--------|
| 1. กิจกรรมทำในเวลาว่าง                       |       |        |
| กิจกรรมนันทนาการ                             | 144   | 36.00  |
| กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย                     | 94    | 23.50  |
| กิจกรรมการออกกำลังกาย                        | 162   | 40.50  |
| รวม                                          | 400   | 100.00 |
| 2. ออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน                |       |        |
| ไม่เคยออกกำลังกายเลย                         | 28    | 7.00   |
| 1-3 วัน                                      | 268   | 67.00  |
| 4-5 วัน                                      | 70    | 17.50  |
| 6-7 วัน                                      | 34    | 8.50   |
| รวม                                          | 400   | 100.00 |
| 3. ภายหลังออกกำลังกายท่านมีความรู้สึกอย่างไร |       |        |
| รู้สึกเฉยๆ                                   | 44    | 11.00  |
| รู้สึกเหนื่อย                                | 199   | 49.75  |
| รู้สึกเหนื่อยปานกลาง                         | 133   | 33.25  |
| รู้สึกเหนื่อยมาก                             | 24    | 6.00   |
| รวม                                          | 400   | 100.00 |
| 4. กิจกรรมออกกำลังกายที่ท่านชอบ              |       |        |
| 4.1 เล่นฟุตบอล                               |       |        |
| เลือก                                        | 173   | 43.25  |
| ไม่เลือก                                     | 227   | 56.75  |
| รวม                                          | 400   | 100.00 |
| 4.2 เล่นวอลเลย์บอล                           |       |        |
| เลือก                                        | 113   | 71.75  |
| ไม่เลือก                                     | 287   | 28.25  |
| รวม                                          | 400   | 100.00 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| รายการ                  | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| 4.4 เล่นแบดมินตัน       |       |        |
| เลือก                   | 129   | 32.25  |
| ไม่เลือก                | 271   | 67.25  |
| รวม                     | 400   | 100.00 |
| 4.5 เล่นตะกร้อ          |       |        |
| เลือก                   | 84    | 21.00  |
| ไม่เลือก                | 316   | 79.00  |
| รวม                     | 400   | 100.00 |
| 4.6 เล่นเทเบิลเทนนิส    |       |        |
| เลือก                   | 65    | 16.25  |
| ไม่เลือก                | 335   | 83.75  |
| รวม                     | 400   | 100.00 |
| 4.7 เล่นแอโรบิก         |       |        |
| เลือก                   | 49    | 12.25  |
| ไม่เลือก                | 351   | 87.75  |
| รวม                     | 400   | 100.00 |
| 4.8 เล่นฟุตซอล          |       |        |
| เลือก                   | 78    | 19.50  |
| ไม่เลือก                | 322   | 80.50  |
| รวม                     | 400   | 100.00 |
| 4.9 อื่น ๆ (วิ่ง, เดิน) |       |        |
| เลือก                   | 41    | 10.25  |
| ไม่เลือก                | 359   | 89.75  |
| รวม                     | 400   | 100.00 |

ตาราง 3 (ต่อ)

| รายการ                           | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------|-------|--------|
| 5. วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย |       |        |
| 5.1 เพื่อสุขภาพดี                | 289   | 72.25  |
| เลือก                            | 111   | 27.75  |
| ไม่เลือก                         |       |        |
| รวม                              | 400   | 100.00 |
| 5.2 เพื่อความสนุกสนาน            |       |        |
| เลือก                            | 277   | 69.25  |
| ไม่เลือก                         | 123   | 30.75  |
| รวม                              | 400   | 100.00 |
| 5.3 เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน      |       |        |
| เลือก                            | 137   | 34.25  |
| ไม่เลือก                         | 263   | 65.75  |
| รวม                              | 400   | 100.00 |
| 5.4 เพื่อลดความอ้วน              |       |        |
| เลือก                            | 95    | 23.75  |
| ไม่เลือก                         | 305   | 76.25  |
| รวม                              | 400   | 100.00 |
| 6. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย        |       |        |
| เช้า                             | 28    | 7.00   |
| กลางวัน                          | 32    | 8.00   |
| เย็น                             | 331   | 82.75  |
| กลางคืน                          | 9     | 2.25   |
| รวม                              | 400   | 100.00 |
| 7. ท่านออกกำลังกายกับใคร         |       |        |
| ครอบครัว                         | 39    | 9.75   |
| เพื่อน                           | 303   | 75.75  |
| คนเดียว                          | 58    | 14.50  |
| รวม                              | 400   | 100.00 |

จากตาราง 3 เมื่อจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างพบว่า นักเรียนนักศึกษามีกิจกรรมทำในเวลาว่างคือ กิจกรรมออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 40.50 รองลงมาคือกิจกรรมนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 36.00 และน้อยที่สุดคือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 23.50 โดยกิจกรรมออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1 – 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 67.00 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 – 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 17.50 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6 – 7 วัน คิดเป็นร้อยละ 8.50 และน้อยที่สุดคือไม่ออกกำลังกายเลยใน 1 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 7.00 ภายหลังจากการออกกำลังกาย รู้สึกเหนื่อยคิดเป็นร้อยละ 49.75 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมา รู้สึกเหนื่อยปานกลางคิดเป็นร้อยละ 33.25 รู้สึกเฉย ๆ คิดเป็นร้อยละ 11.00 และน้อยที่สุดคือเหนื่อยมาก คิดเป็นร้อยละ 6.00

กิจกรรมออกกำลังกายที่ชอบ พบว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ชอบฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 43.25 ไม่ชอบเล่นคิดเป็นร้อยละ 56.75 ชอบเล่นวอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 28.25 ไม่ชอบเล่นคิดเป็นร้อยละ 71.75 ชอบเล่นบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 23.00 ไม่ชอบเล่นบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 77.00 ชอบเล่นแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 32.25 ไม่ชอบเล่นคิดเป็นร้อยละ 67.75 ชอบเล่นตะกร้อคิดเป็นร้อยละ 21.00 ไม่ชอบเล่นคิดเป็นร้อยละ 79.00 ชอบเล่นปิงปองคิดเป็นร้อยละ 16.25 ไม่ชอบเล่นคิดเป็นร้อยละ 83.75 ชอบแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.25 ไม่ชอบแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 87.75 ชอบเล่นฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 19.50 ไม่ชอบเล่นคิดเป็นร้อยละ 80.50 อื่น ๆ ชอบวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 10.25 ไม่ชอบคิดเป็นร้อยละ 89.75

วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี เพื่อให้มีสุขภาพดีส่วนใหญ่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 72.25 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 27.75 เพื่อความสนุกสนานส่วนใหญ่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 69.25 ไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 30.75 เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 65.75 ไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 34.25 เพื่อลดความอ้วนส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 76.25 เห็นด้วยคิดเป็นร้อยละ 23.75

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุตรธานี ด้านความรู้ (n = 400)

| รายการ                                                     | $\bar{X}$ | S    | ระดับ    |
|------------------------------------------------------------|-----------|------|----------|
| 1. การออกกำลังกายในตอนเช้าดีกว่าการออกกำลังกายในตอนเย็น    | 4.37      | 0.89 | ดี       |
| 2. เมื่อรับประทานอาหารเช้าใหม่ ๆ สามารถออกกำลังกายได้ทันที | 4.13      | 1.27 | ดี       |
| 3. เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยให้ดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ  | 2.31      | 1.10 | ปรับปรุง |
| 4. การออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักได้                        | 4.14      | 0.92 | ดี       |
| 5. เมื่อดื่มสุราแล้วไปออกกำลังกายจะทำให้มีพลังงานมากขึ้น   | 4.12      | 1.16 | ดี       |
| 6. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Warm up ก่อนทุกครั้ง        | 4.28      | 0.84 | ดี       |
| 7. การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง                 | 3.92      | 0.87 | ดี       |
| 8. การออกกำลังกายทำให้ผิวพรรณดีขึ้น                        | 3.85      | 0.90 | ดี       |
| 9. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้                       | 4.32      | 0.68 | ดี       |
| 10. การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับง่ายขึ้น                    | 4.38      | 0.75 | ดี       |
| รวม                                                        | 3.98      | 0.94 | ดี       |

จากตาราง 4 แสดงว่าค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุตรธานี ด้านความรู้โดยรวมเท่ากับ 3.98 (S = 0.94) อยู่ในระดับดี เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับง่ายขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.38 (S = 0.68) อยู่ในระดับดี และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยให้ดื่มน้ำเข้าไปมาก ๆ เท่ากับ 2.31 (S = 1.10) อยู่ในระดับปรับปรุง

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุตรธานี ด้านเจตคติ (n = 400)

| รายการ                                                                     | $\bar{X}$ | S    | ระดับ |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|
| 1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย                          | 4.61      | 0.60 | ดี    |
| 2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็ว<br>และกล้าตัดสินใจ | 3.76      | 0.84 | ดี    |
| 3. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์                      | 4.48      | 0.71 | ดี    |
| 4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น                                          | 2.94      | 1.04 | พอใช้ |
| 5. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย                     | 4.50      | 0.68 | ดี    |
| 6. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วน                                  | 4.17      | 0.76 | ดี    |
| 7. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการออกกำลังกาย                             | 3.54      | 0.94 | พอใช้ |
| 8. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว                      | 3.86      | 0.96 | ดี    |
| 9. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกาย<br>ในประเภทเดียวกัน | 3.87      | 0.95 | ดี    |
| 10. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ                                    | 3.80      | 1.22 | ดี    |
| 11. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ                         | 3.54      | 1.08 | พอใช้ |
| 12. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี                          | 4.32      | 0.78 | ดี    |
| 13. ถ้ามีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก                              | 3.94      | 1.12 | ดี    |
| 14. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วไม่ต้องออกกำลังกาย                              | 3.82      | 1.33 | ดี    |
| 15. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง                              | 4.52      | 0.75 | ดี    |
| รวม                                                                        | 3.98      | 0.92 | ดี    |

จากตาราง 5 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุตรธานี ด้านเจตคติโดยรวม เท่ากับ 3.98 (S = 0.92) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.61 (S = 0.60) อยู่ในระดับดี และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ 2.94 (S = 1.04) อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ด้านปฏิบัติ (n = 400)

| รายการ                                                                           | $\bar{x}$ | S    | ระดับ |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|
| 1. ทำนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง                                       | 4.28      | 0.72 | ดี    |
| 2. ทำนอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง                                    | 4.31      | 0.74 | ดี    |
| 3. ทำนอบออกกำลังกายโดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน                         | 3.74      | 0.68 | ดี    |
| 4. ทำนชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย                                     | 3.47      | 0.66 | พอใช้ |
| 5. ทำนสวมใส่เสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย                            | 3.35      | 0.74 | พอใช้ |
| 6. ทำนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย                                   | 3.22      | 0.70 | พอใช้ |
| 7. ก่อนออกกำลังกายทำนเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ | 3.35      | 0.66 | พอใช้ |
| 8. หลังออกกำลังกายทำนมีการเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ        | 3.55      | 0.68 | พอใช้ |
| 9. ทำนไม่หยุดออกกำลังกายทันทีแต่ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ                              | 3.94      | 0.72 | ดี    |
| 10. ถ้าทำนมีความผิดปกติในการออกกำลังกายทำนหยุดพักทันที                           | 4.34      | 0.67 | ดี    |
| รวม                                                                              | 3.76      | 0.70 | ดี    |

จากตาราง 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ด้านปฏิบัติ โดยรวมเท่ากับ 3.76 (S = 0.70) อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ถ้าทำนมีความผิดปกติในการออกกำลังกายทำนหยุดพักทันที มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด 4.34 (S = 0.67) อยู่ในระดับดี และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ทำนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.22 (S = 0.70) อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 7 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี

| รายการ      | $\bar{x}$ | S    | ระดับ |
|-------------|-----------|------|-------|
| ด้านความรู้ | 3.98      | 0.39 | มาก   |
| ด้านเจตคติ  | 3.98      | 0.41 | มาก   |
| ด้านปฏิบัติ | 3.75      | 0.39 | มาก   |
| รวม         | 3.90      | 0.27 | มาก   |

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี โดยรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย | ชาย       |      | หญิง      |      | t      | p    |
|------------------------|-----------|------|-----------|------|--------|------|
|                        | $\bar{x}$ | S    | $\bar{x}$ | S    |        |      |
| ด้านความรู้            | 3.95      | 0.38 | 4.02      | 0.40 | - 1.70 | .089 |
| ด้านเจตคติ             | 3.99      | 0.41 | 3.96      | 0.40 | - 0.89 | .372 |
| ด้านปฏิบัติ            | 3.73      | 0.40 | 3.79      | 0.37 | -1.47  | .143 |
| ด้านพฤติกรรม           | 3.89      | 0.27 | 3.92      | 0.27 | -1.07  | .286 |

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า นักเรียน นักศึกษา ชาย และ หญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัด  
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตามระดับชั้น

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย | ปวช.      |     | ปวส.      |     | t      | p    |
|------------------------|-----------|-----|-----------|-----|--------|------|
|                        | $\bar{x}$ | S   | $\bar{x}$ | S   |        |      |
| ด้านความรู้            | 3.98      | .39 | 3.98      | .39 | 0.50*  | .961 |
| ด้านเจตคติ             | 3.98      | .40 | 3.98      | .41 | .00*   | .998 |
| ด้านปฏิบัติ            | 3.73      | .39 | 3.78      | .39 | -1.27* | .204 |
| ด้านพฤติกรรม           | 3.90      | .27 | 3.91      | .27 | -.58*  | .559 |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา  
อุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยรวม และรายด้าน  
ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ  
อาชีวศึกษาอุดรธานี ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น

##### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียน นักศึกษาชาย และหญิง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักเรียน นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ครั้งนี้เป็นนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวน 400 คน ได้มาโดยใช้ตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan) และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ดังนี้

1. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน แบ่งเป็นระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 38 คน แบ่งเป็นชาย 4 คน หญิง 34 คน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 26 คน แบ่งเป็นชาย 3 คน หญิง 23 คน
2. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 116 คน แบ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 68 คน แบ่งเป็นชาย 65 คน หญิง 3 คน ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 48 คน แบ่งเป็นชาย 46 คน หญิง 2 คน
3. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปีอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 คน แบ่งเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) แบ่งเป็น ชาย 10 คน หญิง 8 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 13 คน แบ่งเป็นชาย 7 คน หญิง 6 คน
4. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพหนองหานอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 คน แบ่งเป็นนักเรียนนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 19 คน แบ่งเป็น

ชาย 10 คน หญิง 8 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 10 คน แบ่งเป็น ชาย 4 คน หญิง 6 คน

5. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพบ้านผืออุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 23 คน แบ่งเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 13 คน แบ่งเป็น ชาย 7 คน หญิง 6 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 10 แบ่งเป็น ชาย 5 คน หญิง 5 คน

6. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 39 คน แบ่งเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 25 คน แบ่งเป็น ชาย 16 คน หญิง 9 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 14 คน แบ่งเป็นชาย 8 คน หญิง 6 คน

7. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน แบ่งเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 36 คน แบ่งเป็นชาย 16 คน หญิง 20 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 32 คน แบ่งเป็น ชาย 19 คน หญิง 13 คน

8. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน แบ่งเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 11 คน แบ่งเป็นชาย 5 คน หญิง 6 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 4 คน แบ่งเป็น ชาย 2 คน หญิง 2 คน

9. นักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุดรธานี ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน แบ่งเป็นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 8 คน แบ่งเป็น ชาย 5 คน หญิง 3 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 7 คน แบ่งเป็น ชาย 4 คน หญิง 3 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุดแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่า ที่ ( t - test)

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 58.75 ตัวแปรอายุ พบว่า นักเรียน นักศึกษา อายุ 14-16 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.75 ตัวแปร ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ คิดเป็นร้อยละ 59.00
2. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปี 2550 จำแนกรายด้าน
  - 2.1 ความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98
  - 2.2 เจตคติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98
  - 2.3 การปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ส่วนใหญ่มี การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76
3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี พบว่า
  - 3.1 นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

3.2 นักเรียน นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

## อภิปรายผล

1. จากการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี อภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

### พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 67.00 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เลือกมากที่สุด คือ การเล่นกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 43.25 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 82.75 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 75.75 ซึ่งผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชื่น ศิริรักษ์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี

จากผลการวิจัย ซึ่งถือว่าอัตราการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญกับการกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง และเน้นการส่งเสริมให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้นำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยกำหนดแนวทางปฏิบัติเป็นรูปธรรมและบังเกิดผลตามนโยบายของรัฐบาลดังนี้ สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมกีฬา และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทั้งในสถานศึกษา ชุมชน และหมู่บ้าน อีกทั้งให้ประชาชนและเยาวชนมีโอกาสใช้สถานที่ สนามกีฬาในการออกกำลังกายอย่างแพร่หลายและสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันในระดับต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอและกว้างขวางทั่วประเทศ เพื่อสร้างกระแสการเล่นกีฬาและรักการออกกำลังกาย ได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันสื่อมวลชน แหล่งชุมชน แหล่งนันทนาการ หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่โฆษณาณรงค์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ คำรณ ชนธรร (2537: 11-25) ได้ทำวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเชียงใหม่ พบว่า เจตคติของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีเจตคติต่อการออกกำลังกายดี มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมาก

### ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากนโยบายการบูรณาการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับนักเรียนนักศึกษา

ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ทำให้นักเรียนนักศึกษาที่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์นา (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 112) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี

### เจตคติต่อการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี อาจกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดีและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชนมีพฤติกรรมในระดับดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร กรมพลศึกษา พบว่ามีเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ระดับดี

### การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี อันเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนและมีชมรมกีฬาและนันทนาการในสถานศึกษา ทำให้นักเรียนนักศึกษาได้เรียนรู้หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามหลักสูตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 พบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนิตา ทองมี (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี

### 2. จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัด

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี อภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

## เพศ

นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เนื่องจากว่านักเรียนนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาจะเป็นรูปแบบของการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในกิจกรรมที่เหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ไชยา อังศุสุนทรกุล (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี

## ระดับการศึกษา

นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีเป็นวัยที่มีความใกล้เคียงกันทั้งแนวความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ที่เหมือน ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับ ปณิตดา จูภา (2544: 113) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า พบว่าผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548: 109) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และการปฏิบัติการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ดังนั้นนักเรียนนักศึกษาควรได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องต่อไป
2. สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบโดยตรง ควรส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในระดับภาคอื่น ๆ และด้านอื่น ๆ ให้กว้างขวางมากขึ้น เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษา รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กรมฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สภานาถพรวา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กันหา สีมาน. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และดูกีฬานักเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- คำรณ ธนาธร. (2537). *ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรินทร์. (2530, กรกฎาคม). กีฬาเพื่อสุขภาพ. *ใกล้หมอ*. 11(7): 51 – 52.
- \_\_\_\_\_. (2538). *การส่งเสริมสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). *การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจน ณะศิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท แปลน พับลิชชิง จำกัด.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชา สรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544, มกราคม – ธันวาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 27: 25 – 33.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัด กรมพลศึกษาในส่วนกลาง. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนิดา ทองมี. (2546). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญชนก ขุมทอง. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังสุสกนถม. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัย ชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคเหนือ. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ์. (2527). *ปะทานุกรมการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป จินนี่. (2540). *เอกสารการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประวิตร เจนวนรรณะกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 - 83.
- พิชิต ภูติจันทร์; และคณะ. (2533). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.

- พินิต วัชวุฒิ. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพศาล หวังพานิช. (2526). การวัดผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วรรณวิไล จันทราภา. (2536). มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. ใน เอกสาร การสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4): 56 - 64.
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ; และอารี ปรมัตถการ. (2542). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). การบริหารการศึกษา (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2526). พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง. ใน เอกสารการสอน ชุดวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ หน่วยที่ 1 - 7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สิวณี เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทน์เอม. (2524). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*.  
กรุงเทพฯ: ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2548). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา  
นอกโรงเรียน เขตบึงกลุ่ม ปีการศึกษา 2548*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อวย เกตุสิงห์; และคนอื่นๆ. (2520, มกราคม-ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการพลศึกษา  
และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารศึกษา พลศึกษา และสหนาการ*. 3: 4.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารศึกษา พลศึกษาและสหนาการ*
- Bloom, Benjamin S. (1957). *Taxonomy of Education Objective. Hand Book 1 :  
Cognitive Domain*. New York: David Mc.Kay
- Buccolar, Victor; & STONE, William J. (1975, May). Effects of jogging and Cycling  
Programs for Physiological Personality Variables in Aged Men. *Research  
Quarterly*. 46(3): 134 – 139.
- Conn, V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*.  
47: 180 - 188.
- Gercia, A.W. (1995, August). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs  
Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *Journal of School Health*.  
65(6): 213-219.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women.  
*American Journal of Health Promotion*. 13(4): 215 - 218.
- Leapetswe, M. (2000). *Psychological Correlates of Sport and Leisure Physical Activity  
Participation Among Botswana Youths*. New York: McGraw-Hill.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals  
Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Cappella University.  
Retrieved February 2, 2006, from <http://www.lib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>
- Pender, N.J.; et al. (1990, November – December). Predicting Health Promotion Lifestyles  
In the Workplace. *Nursing Research*. 39 (6): 326-332.
- Rowe, Deryl Glenn. (1980, January). Effects of Walking and Jogging on the Body  
Composition and Cardio respiratory System Adults. *Dissertation Abstracts  
International*. 40(2): 3874 A.

- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing. Chiangmai: Graduate School, Chiangmai University.
- Yoshida, K.L.; Allision, K.R.; & Osborn, R.W. (1988). Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among woman. *Canadian journal of Public Health*.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

#### พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2549

### คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานจังหวัดอุดรธานี

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

**ตอนที่ 2** ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกกำลังกายของนักเรียน-นักศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัดอุดรธานี

1. ปัจจัยด้านความรู้
2. ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนและให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

วีระชาติ สมใจ

นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ  
การอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมค่าลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

### 1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

### 2. อายุ

☐ 14 – 16

☐ 17 – 19

☐ 20 – 22

☐ 23 – 25

### 3. ระดับการศึกษา

☐ ปวช.

☐ ปวส.

### 4. แผนกวิชาที่กำลังศึกษา

☐ คหกรรมศาสตร์

☐ บริหารธุรกิจ

☐ ศิลปกรรม

☐ ช่างไฟฟ้า

☐ ช่างยนต์

☐ ช่างอิเล็กทรอนิกส์

☐ ช่างเชื่อม

☐ ช่างกลโรงงาน

☐ ก่อสร้าง

☐ คอมพิวเตอร์

☐ อื่น ๆ.....

### 5. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด

☐ กิจกรรมนันทนาการ

☐ กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงาน

☐ กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา

### 6. ท่านออกกำลังกายกี่วันใน 1 สัปดาห์

☐ ไม่เคยออกกำลังกายเลย

☐ 1 – 3 วัน

☐ 4 – 5 วัน

☐ 6 – 7 วัน

7. ภายหลังจากการออกกำลังกายท่านมีความรู้สึกอย่างไร

- ☐ รู้สึกเฉยๆ    ☐ รู้สึกเหนื่อย    ☐ รู้สึกเหนื่อยปานกลาง    ☐ รู้สึกเหนื่อยมาก

8. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ฟุตบอล    ☐ วอลเลย์บอล    ☐ บาสเกตบอล  
☐ แบดมินตัน    ☐ ตะกร้อ    ☐ ปิงปอง  
☐ แอโรบิก    ☐ ฟุตซอล    ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. ท่านมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เพื่อสุขภาพดี    ☐ เพื่อความสนุกสนาน  
☐ เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน    ☐ เพื่อลดความอ้วน

10. ช่วงเวลาใดที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ

- ☐ เช้า    ☐ กลางวัน    ☐ เย็น    ☐ กลางคืน

11. ท่านออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ

- ☐ ครอบครัว    ☐ เพื่อน    ☐ คนเดียว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามตามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

| ปัจจัยด้านความรู้                                             | ระดับความเห็นด้วย |     |         |      |            |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                               | มากที่สุด         | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. การออกกำลังกายในตอนเช้าดีกว่า<br>การออกกำลังกายในตอนเที่ยง |                   |     |         |      |            |
| 2. เมื่อรับประทานอาหารเช้าใหม่ๆ<br>สามารถออกกำลังกายได้ทันที  |                   |     |         |      |            |
| 3. เมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยให้ดื่มน้ำ<br>เข้าไปมากๆ  |                   |     |         |      |            |
| 4. การออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักได้                           |                   |     |         |      |            |
| 5. เมื่อดื่มสุราแล้วไปออกกำลังกายจะทำให้มี<br>พลังมากขึ้น     |                   |     |         |      |            |
| 6. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้อง Warm up<br>ก่อนทุกครั้ง        |                   |     |         |      |            |
| 7. การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง                    |                   |     |         |      |            |
| 8. การออกกำลังกายทำให้ผิวพรรณดีขึ้น                           |                   |     |         |      |            |
| 9. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้                          |                   |     |         |      |            |
| 10. การออกกำลังกายทำให้นอนหลับง่ายขึ้น                        |                   |     |         |      |            |

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

| ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย                                      | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                        | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย                   |                  |     |         |      |            |
| 2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็วและกล้าตัดสินใจ |                  |     |         |      |            |
| 3. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์                  |                  |     |         |      |            |
| 4. ขณะออกกำลังกายไม่ควรสนใจคนอื่น                                      |                  |     |         |      |            |
| 5. การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย                 |                  |     |         |      |            |
| 6. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วน                              |                  |     |         |      |            |
| 7. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการออกกำลังกาย                         |                  |     |         |      |            |
| 8. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว                  |                  |     |         |      |            |
| 9. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านรู้จักเพื่อนที่ออกกำลังกายในประเภทเดียวกัน |                  |     |         |      |            |
| 10. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ                                |                  |     |         |      |            |
| 11. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกเวลาเท่าที่ต้องการ                     |                  |     |         |      |            |
| 12. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี                      |                  |     |         |      |            |
| 13. ถ้ามีโอกาสการฝึกปฏิบัติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก                    |                  |     |         |      |            |
| 14. คนที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วไม่ต้องออกกำลังกาย                          |                  |     |         |      |            |
| 15. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง                            |                  |     |         |      |            |

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

| ปัจจัยด้านการปฏิบัติ<br>(พฤติกรรม การออกกำลังกาย)                                | ระดับความคิดเห็น |     |         |      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                                  | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง                                      |                  |     |         |      |            |
| 2. ท่านอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง                                   |                  |     |         |      |            |
| 3. ท่านออกกำลังกายโดยถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน                          |                  |     |         |      |            |
| 4. ท่านชักชวนเพื่อนให้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย                                   |                  |     |         |      |            |
| 5. ท่านสวมใส่เสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย                           |                  |     |         |      |            |
| 6. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย                                  |                  |     |         |      |            |
| 7. ก่อนออกกำลังกายท่านเริ่มอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ และการเหยียดกล้ามเนื้อ |                  |     |         |      |            |
| 8. หลังออกกำลังกายท่านมีการเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ        |                  |     |         |      |            |
| 9. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายทันที แต่ผ่อนความเร็วลงช้า ๆ                            |                  |     |         |      |            |
| 10. ถ้าท่านมีความผิดปกติในการออกกำลังกาย ท่านหยุดพักทันที                        |                  |     |         |      |            |

ภาคผนวก ข  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์  
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์จุไรรัตน์ สมสุข  
ครู เชี่ยวชาญ คศ.4  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี
3. อาจารย์รุจิรา แมดสถาน  
ครู ชำนาญการ  
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                              |                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล                | นายวีระชาติ สมใจ                                                                        |
| วันเดือนปีเกิด               | 10 กุมภาพันธ์ 2524                                                                      |
| สถานที่เกิด                  | อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี                                                              |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน          | 50 หมู่ 7 บ้านโนนพิบูลย์ ตำบลหมาแข้ง<br>อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี                      |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | ครูพิเศษสอน                                                                             |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน         | วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี ถนนโพธิ์ศรี<br>ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000 |
| ประวัติการศึกษา              |                                                                                         |
| พ.ศ. 2535                    | ประถมศึกษา<br>จากโรงเรียนเทศบาล 2 มุขมนตรี<br>อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี                |
| พ.ศ. 2538                    | มัธยมศึกษาตอนต้น<br>จากโรงเรียนอุดรพิชัยรักษ์พิทยา<br>อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี        |
| พ.ศ. 2541                    | ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)<br>จากโรงเรียนช่างกลอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี                |
| พ.ศ. 2545                    | วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) การฝึกและการจัดการกีฬา<br>จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอุดรธานี  |
| พ.ศ. 2550                    | การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                            |