

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
เกียรติศักดิ์ เจริญสุข

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

บทคัดย่อ
ของ
เกียรติศักดิ์ เจริญสุข

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูใน
จังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ช่างม่าน.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
ปี พ.ศ. 2550 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม และศึกษา
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่
ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับ
การออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัด
นครพนม กลุ่มตัวอย่างเป็นครูเพศชาย 182 คน เป็นครู เพศหญิง 218 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน
โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ
เชื่อมั่น 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน, การทดสอบค่าที (t-test) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และนำเสนอ
ในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมออกกำลังกายแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม
ออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย
ของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม
ออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย
ของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIORS OF TEACHERS
IN NAKHONPANOM PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2007

AN ABSTRACT
BY
KIATTISAK CHAROENSOOK

Presented in Partial Fulfillments of the Requirements
for the Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

October 2007

Kiattisak Charoensook. (2007). *Factors Affecting Exercise Behaviors of Teachers in Nakhonpanom Province in Academic year 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Asst. Prof. Prasert Kaimarn.

The purposes of this research were to study factors affecting exercise behaviors of teachers in Nakhonpanom province in academic year 2007 and compare factors affecting exercise behaviors of teachers and the relationship between knowledge of exercise value, exercise performance, attitude of exercise and the social purporting. The samples were 400 teachers; 182 male and 218 female being selected by simple random sampling. The instrument of this research was questionnaire being reality at .94. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard division, t-test, Pearson product moment correlation coefficient and presented by tables and messages.

The results of this research were as follows :

1. Teachers in Nakhonpanom province in academic year 2007 had more level of exercise behaviors.
2. Teachers in Nakhonpanom province with different sex had significantly difference in exercise behaviors at .05 level.
3. Knowledge of exercise value were positively with exercise behavior of teachers in Nakhonpanom province at .05 level.
4. Exercise performance were positively with exercise behavior of teachers in Nakhonpanom province at .05 level.
5. Attitude of exercise were positively with exercise behavior of teachers in Nakhonpanom province at .05 level.
6. The social purporting were positively with exercise behavior of teachers in Nakhonpanom province at .05 level.

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
เกียรติศักดิ์ เจริญสุข

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ของ
เกียรติศักดิ์ เจริญสุข

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2550

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....ประธาน
(อาจารย์ธงชาติ พุเจริญ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

การทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ และรองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อมูลข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์ อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม อาจารย์ ดร.คำพันธ์ อัครเนตร ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้คำแนะนำในการทำวิจัย และคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง และและขอขอบคุณ กลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ - คุณแม่ ญาติพี่น้องและเพื่อนแท้ทุกท่าน ที่คอยให้กำลังใจในการเรียนและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมุติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	8
ความหมายของพฤติกรรม	8
ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย	11
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	11
ความหมายของการออกกำลังกาย	11
ชนิดของการออกกำลังกาย	13
ประเภทของการออกกำลังกาย	14
หลักการออกกำลังกาย	17
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	20
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
งานวิจัยในต่างประเทศ	21
งานวิจัยในประเทศ	24
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การจัดกระทำกับข้อมูล	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	62
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก	69
ประวัติย่อผู้วิจัย	79

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
2	ความถี่และค่าร้อยละของครูในจังหวัดนครพนม จำแนกตามเพศ และอายุ.....	42
3	ความถี่และค่าร้อยละของกิจกรรมที่การออกกำลังกาย.....	43
4	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400).....	44
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400).....	45
6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400).....	46
7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400)..	47
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550.....	49
9	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ.....	50
10	การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550.....	51
11	การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550.....	52
12	การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550.....	53

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หมายถึง ประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิดซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่องซึ่งจะมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อยๆ การปลูกฝังให้ประชาชน ทุกเพศทุกวัย ได้รู้จักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องวิธีเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะสนใจใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หน่วยงานต่างๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามลำดับอายุประเภทของการออกกำลังกายเพื่อจะช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวม การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกายนั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่า การไม่ออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

การออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adenosine triphosphate) ปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บพลังงานไว้ได้เป็นจำนวนน้อย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม เมื่อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานในกล้ามเนื้อกระทำที่ไม่ไตรคอนเดรียซึ่งเป็นส่วนของเซลล์กล้ามเนื้อ และต้องอาศัยออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือด และไฮโดรเจนที่ได้มาจากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคส (จรินทร์ ธานีรัตน์ 2539 : 15) กล่าวได้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าการให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน หมายถึงการจัดกีฬาเพื่อคนส่วนใหญ่ของประเทศ ได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพราะกีฬาและการแข่งขันจะส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่างๆ ของประชาชนลดน้อยลง (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 15) ได้เห็นควรว่า การออกกำลังกายในความหมายที่ง่าย ๆ ก็คือการทำร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน การออกกำลังกาย

แต่เดิมมีอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ต่อมาจึงเริ่มนำมาใช้ในการรักษาอาการของโรคบางอย่างและการปวดเมื่อยต่างๆ (กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา. 2539 : 1 - 4) ได้กล่าวถึงประวัติการออกกำลังกาย ซึ่งเริ่มจาก พวกมิชชันนารี จากประเทศฝรั่งเศส ได้เดินทางกลับจากประเทศจีนใน คริสต์ศตวรรษที่ 18 นั้น ได้เล่าถึงพระจีน นิกายเต๋าสมัยโบราณ ได้ทำการฝึกกังฟูกันมานานจนกว่า 3000 ปีแล้ว ซึ่งการฝึกนั้นมีทั้งการ เกร็งกล้ามเนื้อ และการกำหนดลมหายใจ เพื่อรักษาโรคลดการปวดเมื่อยต่างๆ ซึ่งบางอย่างดูแล้ว ก็ไม่ค่อยน่าเลื่อมใส เช่น การดิ่งนิ้วหัวแม่เท้า เป็นต้น

ในสังคมปัจจุบันประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจเนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาและส่วนรวมเป็นอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดความไม่แน่ใจว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายที่แท้จริงคืออะไร ช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายอย่างไร และมีหลักการปฏิบัติอย่างไรจึงจะให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลายคนต้องการคำตอบที่แน่ชัด เพราะการออกกำลังกายนั้นได้ทั้ง ประโยชน์ หากการออกกำลังกายนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามหากปฏิบัติ ไม่ถูกต้องจะทำให้การออกกำลังกายนั้นไม่มีประสิทธิภาพและไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร และร้ายแรง ที่สุดคืออาจทำให้เกิดอันตรายได้ ความรู้ ขาวสาร หรือผลที่ถูกต้องในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ก่อนลงมือปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพอเหมาะเป็นความพยายามข้อหนึ่ง ที่จะพยายามป้องกันและแก้ไขซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ปัจจุบันแม้มีคนร่วมออกกำลังกาย เป็นจำนวนมากขึ้นและเลิกออกกำลังกายเป็นจำนวนมากหลังเข้าร่วมไม่นาน ดังนั้นความรู้ความ เข้าใจหลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็น ในการที่จะทำให้คนเข้าร่วมมากขึ้น และคงการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการ ดำรงชีวิต

จากนโยบายและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545 - 2549) ยังมุ่งเน้น “คน” เป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนาต่อเนื่องจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ทั้งนี้ เพราะคนเป็นผู้กำหนดทิศทางแห่งการพัฒนาและได้รับประโยชน์จากการพัฒนา ดังกล่าว ดังนั้น การพัฒนาในช่วงของแผนพัฒนา ฉบับที่ 9 จึงได้เน้นความสำคัญของการพัฒนา แบบองค์รวม 2 ลักษณะ คือ ประการที่หนึ่ง เน้นการพัฒนาสาธารณสุขที่มีความสัมพันธ์และ เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ค่านิยม พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งจะมี ผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพและระบบสาธารณสุข ประการที่สอง เน้นการ พัฒนาศักยภาพของคนด้านสุขภาพอนามัยในการเสริมสร้างให้มีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวควบคู่ไปกับการพัฒนาปัจจัยแวดล้อม ทั้งระบบบริการสาธารณสุข ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ระบบบริหารจัดการ และสภาวะแวดล้อม ต่างๆ ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพและพละนาามัยที่ดี

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพของประชาชนชาวไทยในอดีตพบว่า ปัญหาสุขภาพของประชาชนส่วนใหญ่มาจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องด้านสุขภาพ หรือมีความเชื่อที่ผิด รวมถึงปัญหาการขาดแคลนบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ประชาชนส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรคติดต่อ แต่ในปัจจุบันปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย ส่วนใหญ่มีผลมาจากปัจจัยทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพ โดยพบปัญหาสุขภาพมีแนวโน้มไปสู่ปัญหาโรคไร้เชื้อเรื้อรังมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ยังคงมีปัญหาโรคติดต่อที่สำคัญๆ อยู่ ทั้งนี้ เพราะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม การติดต่อสื่อสารของโลก และการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการพัฒนาและการประกอบอาชีพ ซึ่งพอจะสรุปให้เห็นถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน มาจากปัญหาการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทย ปัญหาค่านิยมทางสุขภาพ ปัญหาการขาดข่าวสารความรู้ และทักษะที่จำเป็นพื้นฐานด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อโฆษณาทางการตลาดและปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพ (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2541 : 7 - 11)

การพัฒนาคนจึงเป็นงานที่สำคัญและจำเป็นมากในกระบวนการพัฒนาประเทศ เพราะประเทศจะพัฒนาได้ดีเพียงใด ต้องขึ้นอยู่กับคุณภาพของคนในประเทศ ทั้งนี้ต้องอาศัยการศึกษาที่ถึงพร้อมด้วยคุณภาพและประสิทธิภาพเป็นเครื่องมือ ในการจัดการศึกษาให้ประสบความสำเร็จนั้น มีปัจจัยหลายประการ และปัจจัยหนึ่งที่นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งคือครูเพราะครูเป็นบุคคลสำคัญในการดำเนินการศึกษา มีหน้าที่หลักในการอบรมสั่งสอนกุลบุตรกุลธิดาให้เป็นคนดี ประพฤติชอบ เป็นผู้ที่พร้อมทั้งสติปัญญาที่จะแก้ไขปัญห และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมตามจุดมุ่งหมายและแผนการศึกษา อีกทั้งยังมีความใกล้ชิดกับนักเรียน มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ครูจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียนทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ครูมีหน้าที่โดยตรงในการกระตุ้น ส่งเสริม และจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การพัฒนาครูเพื่อให้ครูสามารถเป็นแม่แบบและมีความสามารถในการพัฒนาให้เยาวชนเป็นคนดี คนเก่ง และมีสุขภาพสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาศักยภาพครูในทุกๆ ด้านไปพร้อมๆ กัน รวมไปถึงการพัฒนาด้านสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์ ถ้าครูมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะทำให้ครูมีสุขภาพที่ดีมีความพร้อมที่จะถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียน และยังเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ดีแก่นักเรียน

ดังนั้น เพื่อเป็นการสนองตอบต่อแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ที่มีเป้าหมายในการพัฒนา และปรัชญาในการพัฒนาไว้ว่า “การพัฒนาประเทศคือการพัฒนาคน” ข้าราชการครูในจังหวัดนครพนม เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่มีข้าราชการครูเป็นจำนวนมาก มีหน้าที่หลักในการดำเนินการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ซึ่งนอกจากการดำเนินงานในด้านวิชาการแล้วยังปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ นอกจากงานสอนอีกมากมาย ทำให้ขาดความสนใจดูแลสุขภาพของตนเองทำให้ครูจำนวนมากต้องเผชิญกับภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพหลายประการ ดังเช่นพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การใช้ยาในทางที่ผิด การใช้สารเสพติด ทำให้เกิด

ความกดดันและความเครียด ประสบปัญหากับความเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตจากโรคที่สามารถป้องกันและควบคุมได้

หน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและพละการมีหน้าที่โดยตรงและเป็นการให้ความรู้ขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนและประชาชนทั่วไปก็คือ ครู โดยเฉพาะครูที่สอนทางด้านพลศึกษา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและดูเข้มแข็งอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นตัวอย่างที่ดีของนักเรียนและประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ครูให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และสามารถเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนทั่วไปได้ นอกจากนั้นยังจะมีผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนและจะมีผลต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศชายและครูเพศหญิงในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
3. นำผลงานวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้แก่ครูในจังหวัดนครพนม มีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 5,905 คน เพศชาย 2,693 คน และเพศหญิง 3,212 คน ซึ่งแบ่งเป็นเขต 1 จำนวน 2,807 คน เพศชาย 1,265 คน เพศหญิง 1,542 คน เขต 2 จำนวน 3,098 คน เพศชาย 1,428 คน เพศหญิง 1,670 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 361 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

2. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาเทียบสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่าง เขต 1 จำนวน 190 คน และเขต 2 จำนวน 210 คน

3. จากข้อ 2 นำมาเทียบสัดส่วน มาแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ได้กลุ่มตัวอย่าง เขต 1 เป็นเพศชาย จำนวน 85 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 105 คน เขต 2 เป็นเพศชาย จำนวน 97 คน เป็นเพศหญิง 113 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

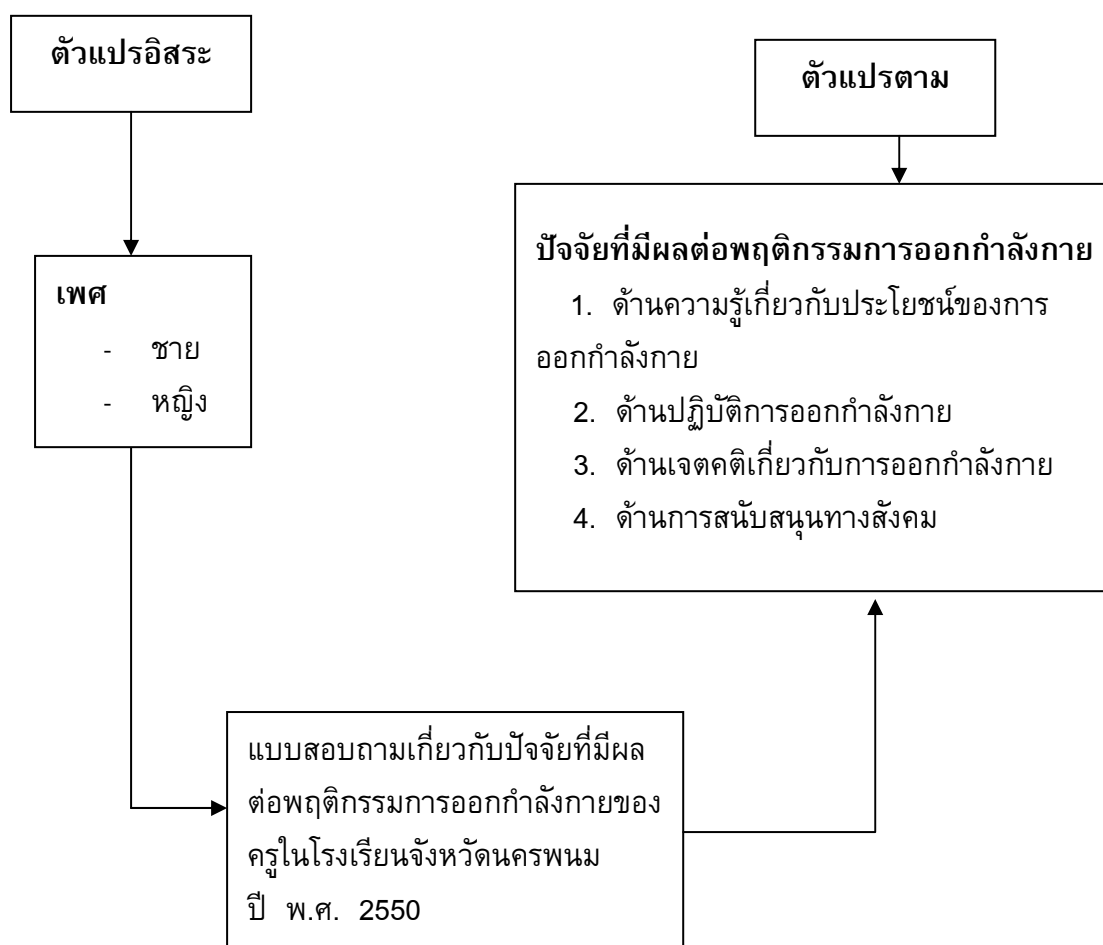
ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 ในด้านต่างๆ ดังนี้
 - 2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 2.3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.4 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มีความสำคัญทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตนหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ในการออกกำลังกายนอกเหนือจากการประกอบอาชีพในการดำรงชีวิตประจำวัน และส่งผลต่อสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากการเจ็บป่วย สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข
3. ครู หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษานครพนม ปี พ.ศ. 2550
4. เขตพื้นที่การศึกษาลำปาง หมายถึง เขตพื้นที่การศึกษาลำปาง รวมเขต 1 และเขต 2 ซึ่งแบ่งตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 เขตพื้นที่การศึกษาลำปาง แบ่งออกเป็น 2 เขตพื้นที่การศึกษาดังนี้
 - เขตที่ 1 ประกอบด้วย โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเมืองนครพนม อำเภอปลาปาก อำเภอนาแก อำเภอธาตุพนม อำเภอเรณูนคร กิ่งอำเภอสว่าง
 - เขตที่ 2 ประกอบด้วย โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในอำเภอสว่าง อำเภอโพนสวรรค์ อำเภอศรีสงคราม อำเภอนาหว้า อำเภอนาทม และอำเภอบ้านแพง
5. ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาในการจดจำ เข้าใจ แก้ปัญหาโดยพิจารณาเหตุผลได้ถูกต้อง เกิดประโยชน์ต่อการกระทำและปฏิบัติของครูในการออกกำลังกาย
6. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำ
7. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจพร้อมที่จะกระทำและปฏิบัติของครูในการออกกำลังกาย
8. ด้านการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การให้การสนับสนุน และบริการที่จำเป็นและเอื้ออำนวยต่อการกระทำและปฏิบัติของการออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
3. ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
4. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
5. ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 1.1.2 ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2.2 ชนิดของการออกกำลังกาย
 - 1.2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 1.2.4 หลักการออกกำลังกาย
 - 1.2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 2.1. งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2. งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530 : 373) หมายถึง การกระทำหรืออาการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527 : 705 - 708) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกมาทั้งที่อยู่ภายใน และแสดงออกมภายนอก พฤติกรรมภายใน อาจจะมีทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม เช่น ปฏิกริยาของอวัยวะภายในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ เจตคติ มักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน ส่วนพฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิกริยาที่คนเราแสดงออกมาตลอดเวลาของการดำเนินชีวิตเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้คนอื่นเห็นได้ทั้งวาจาและการกระทำ

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2529 : 9 - 11) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง ปฏิบัติทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกมาภายนอก พฤติกรรมภายในอาจมีทั้งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม เช่น ปฏิบัติของอวัยวะ ภายในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ มักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถ เห็นได้ชัด ส่วนพฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิบัติที่คนเราแสดงออกมาตลอดเวลา การดำรงชีวิตเป็น พฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นเห็นทั้งจากวาจาและการกระทำ

ประทีป จินนี (2540 : 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออกหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรม ต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัว บุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่ง พฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วย ประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่น ไม่สามารถสังเกตได้

วิธี แจ่มกระทิก (รุ่งนภา อุปทา. 2545 : 31 ; อ้างอิงจาก วิธี แจ่มกระทิก. 2541 : 14) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอก โดยการกระทำนั้นเป็นไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ ตาม อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ ถึงแม้บุคคลอื่นสามารถสังเกตการกระทำ นั้นได้หรือไม่ก็ตาม แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

รุ่งนภา อุปทา (2545 : 33) พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกที่เกิดจากการได้รับจาก การกระตุ้นทั้งจากสิ่งกระตุ้นภายนอกและภายใน เพื่อที่จะตอบสนองสิ่งกระตุ้น โดยผ่านกระบวนการ เรียนรู้ ตอบสนองออกมาในรูปของกิจกรรม สามารถสังเกตได้หรืออาจจะสังเกตไม่ได้ โดยการ กระทำนั้นอาจเป็นการกระทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว แม้ว่าการแสดงออกนั้นจะเป็นที่พึงประสงค์ก็ตาม แต่เป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมาย

จากที่ผู้เชี่ยวชาญให้ความหมาย แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้คือ พฤติกรรมที่แสดงออกมา หมายถึง การกระทำของบุคคลเพื่อต้องการจะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และ พฤติกรรมที่แสดงออกมาอาจจะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือไม่พึงประสงค์ก็ได้

บลูม (Bloom. 1975 : 65 - 197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่ มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การ กำจัดข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจัยญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือด้านความรู้นี้ประกอบด้วย

ความสามารถระดับต่างๆ ซึ่งเริ่มต้นจากความรู้ระดับง่าย ๆ และเพิ่มการใช้ความคิดและพัฒนาสติปัญญามากขึ้นเรื่อยๆ ขั้นตอนระดับความสามารถต่างๆ มีดังนี้

1.1. การรับรู้ (Knowing) การรับรู้ในที่นี้เป็นพฤติกรรมขั้นต้น การรับรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหามาตรฐาน เป็นต้น

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์กับข่าวสารหนึ่ง ข่าวสารใด อาจจะโดยการฟัง หรือการอ่าน หรือการเขียน เป็นที่คาดว่า บุคคลนั้นจะทำความเข้าใจกับข่าวสารนั้นๆ ความเข้าใจนี้อาจแสดงออกในรูปของทักษะหรือความสามารถต่อไปนี้

1.2.1 การแปล (Translation) หมายถึง ความสามารถเขียนบรรยายเกี่ยวกับข่าวสารนั้นๆ โดยใช้คำพูดของตนเอง ซึ่งอาจจะออกมาในรูปแบบที่แตกต่างจากเดิมหรือออกมาในภาษาอื่น แต่มีความหมายยังเหมือนเดิม

1.2.2. การให้ความหมาย (Meaning) หมายถึง การให้ความหมายต่อสิ่งต่างๆ หรือข่าวสาร ต่างๆ ซึ่งอาจมาในรูปแบบความคิดเห็น หรือข้อสรุปตามที่บุคคลนั้นเข้าใจ

1.2.3 การคาดคะเน (Estimation) ความสามารถในการตั้งความคาดหมาย หรือคาดหวังว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งความสามารถนี้ จะเกิดจากความเข้าใจสภาพการณ์และแนวโน้มที่อธิบายไว้ในข่าวสารนั้นๆ

1.2.4 การประยุกต์หรือการนำไปใช้ (Application) ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้จะต้องอาศัยความสามารถหรือทักษะทางด้านความเข้าใจดังกล่าวมาแล้วซึ่งอาจหมายถึงการแก้ปัญหาตนเอง ความเข้าใจในหลักทฤษฎีวิธีต่างๆ จะถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหา

1.2.5 การวิเคราะห์ (Analysis) คือ ความสามารถในการแยกส่วนประกอบย่อยๆ ของส่วนรวมออกเป็นส่วนๆ เพื่อให้เข้าใจส่วนรวมอย่างเด่นชัดยิ่งขึ้น

1.2.6 การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถในการนำเอาส่วนประกอบย่อยหลายๆ ส่วนมารวมกันเข้าเป็นส่วนรวม

1.2.7 การประเมินผล (Evaluation) ความสามารถในการประเมินผลนี้เกี่ยวข้องกับการให้คำต่อความรู้หรือข้อเท็จจริงต่างๆ ซึ่งจะต้องใช้เกณฑ์หรือมาตรฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นส่วนประกอบ ในการประเมินผล

2. ด้านเจตคติและค่านิยม (Affective domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ความชอบ ไม่ชอบ เจตคติ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยน หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ พฤติกรรมด้านนี้ยากต่อการอธิบาย เพราะเกิดภายในจิตใจของบุคคล

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor) เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล้าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติหรือเกิดขึ้นในโอกาสต่อไป

ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ชาคริต เทพรัตน์ (2540 : 4) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นการฝึกการกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ที่ไม่ใช่การทำงานทั้งในและนอกชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา โดยดูจากความหนัก ความนาน ความบ่อย

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543 : online) ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกีฬา

จิตอารี ศรีอาคะ (2543 : 24) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

รัตนา ประเสริฐสม (ประสงค์ ทองเฉอ. 2547 : 4 ; อ้างอิงจากรัตนา ประเสริฐสม. 2526) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่แสดงออกและสังเกตได้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ และมีแนวโน้มเอียงที่จะกระทำหรือมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย

มงคล แผงสาเคน (2548 : 4) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกหรือทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยการได้ออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมและการแข่งขัน

สุจิตรา สุนทรพิทย์ (2548 : online) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกซึ่งการกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยการเล่นกีฬา โดยตนเองเป็นผู้กระทำกิจกรรมนั้นๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 56 - 64) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้งานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายจะใช้แรงงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุชาติ โสมประยูร (2528 : 12) ได้กล่าว การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรวพร ธรณินทร์ (2530 : 51 - 52) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นอีกด้วย หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539 : 9) ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย สภาพของร่างกายและรูปแบบของกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากการงานหรือชีวิตประจำวันจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกาย และมีการไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพ จะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541 : 19) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปอย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตามซึ่งไม่เพียงจะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นแต่ยังทำให้สุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

รัชณี วัชรบุญเลี้ยง (2547 : 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเสริมสุขภาพพลานามัยให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อความสนุกสนานเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค การรำไทเก๊ก การบริหารร่างกาย การขี่จักรยาน และการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ อีกทั้งสามารถประกอบกิจกรรมการงานได้อย่างกระฉับกระเฉง ว่องไว มีภูมิต้านทานโรคสูง และมีสมรรถภาพทางร่างกาย

สุพิตร สมาชิกโต (2548 : 20) ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ตลอดจนพัฒนาจิตใจ สังคม และสติปัญญา

จากที่มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านให้ความหมายของ การออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้ การออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเลือดมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ และที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

ชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ (ดำรง กิจกุศล. 2527 : 61 - 83)

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational exercise) ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น กอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้เล่นและวิธีการเล่น
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้ว จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary exercise true fitness exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสาน กันแต่ละประเภทที่ให้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้
 - 3.1. ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น แบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และทำให้เกิดความดันซิสโตลิก สูงขึ้น และแบบเคลื่อนที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนไปขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย
 - 3.2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงความทนทานของกล้ามเนื้อความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอสมควร เดินติดต่อกัน 20 - 30 นาที
 - 3.3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกาย

ในระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายเป็นได้แก่ กาฝึกโยคะ การฝึกไทชิ(มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

จากการที่ได้กล่าวถึงชนิดของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายมีหลายชนิด แต่ละชนิดก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ได้สังสรรค์กับเพื่อนๆ และที่สำคัญทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบหัวใจและปอดมีการทำงานหนักมากขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงทนทาน กระดูกแข็งแรง ไม่เปราะหักง่าย ฯลฯ เป็นต้น

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มเวลาให้มากขึ้น (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วन्दุรงค์วรรณ 2530 : 12) เดินก้าวเท้ายาวๆ ต้องใช้พลังงานมากกว่าก้าวเท้าสั้นๆ ถี่ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30 - 60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพักจึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุหรือคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเวลาเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นการเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มาก โดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วन्दุรงค์วรรณ 2530 : 117)

การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุกที่อาจจะที่ระเบียบบ้าน ห้องรับแขก (เวลาที่ไม่มีแขก) ในห้องนอน หรือแม้ในห้องน้ำก็ได้

ชีจักรยานอยู่กับที่เป็นอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายที่สามารถซื้อได้ด้วยราคาไม่แพงนัก คือ จักรยานอยู่กับที่ สามารถปรับความต้านทานให้มากขึ้นได้ ปรับอัตราการขี่เร็ว - ช้าได้ การออกกำลังกายชนิดนี้เป็นความพอใจของบุคคล จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายตั้งแต่เบาไปจนถึงหนักแต่ละคนความสามารถทางกายไม่เท่ากัน การฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการที่ฝึกเบาๆ โดยให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50 - 60 ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ และสภาพร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539 : 15)

การว่ายน้ำการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยมเพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วนได้คุณค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วน หรือผู้มีปัญหาด้านข้อต่อ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530 : 50) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ คือ ฝึกสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง เช่น ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะสมที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำ คือ อย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะทาง 300 เมตร ติดต่อกันภายในเวลา 8 นาที เป็นต้น

การกระโดดเชือก การกระโดดเชือกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวก ใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 6 - 10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาที เป็นอย่างน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. 2533 : 34 - 40) ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และผู้สูงอายุ ที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมาก่อน ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์อย่างสูง การฝึกร่างกายด้วยโยคะจัดเป็นการออกกำลังกายในลักษณะยืด จึงทำให้ร่างกายของผู้ฝึกโยคะ มีความยืดหยุ่นดีกว่าคนปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งโยกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อจะถูกยืดให้มีความยาวเท่ากับความยาวปกติ ทำให้ลดอัตราการเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อร่างกายได้เป็นอย่างมาก ผู้ฝึกโยคะจึงสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

แลมปี (Lamp. 1984 : 40) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ได้ 5 ชนิด

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อจึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในช่วงต้นของการกระโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือการปล่อย หรือการยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่ปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือราคาแพง เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า

ไซเบคซ์ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหว
คงที่ ตลอดจนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุม
ต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้น
เมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือ ในการดึงข้อในขณะงอศอก
เป็นต้น

5. การหดตัวแบบแอสเซนตริก (Eccentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะ
กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวที่ช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงเคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อย
น้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากดิ่งข้อ เป็นต้น

อารีรัตน์ ตโนภาส (2539 : 30 - 31) ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกาย
มีหลายประเภท คือ

1. การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่เพิ่มการทำงานของปอด
และหัวใจเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก ทำให้มีการหมุนเวียนของโลหิต
ดีขึ้น การออกกำลังกายประเภทนี้ ต้องทำติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20 - 30 นาที ตัวอย่าง
การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก คือ การเดินอย่างกระฉับกระเฉง การวิ่ง ปั่นจักรยาน อาจจะ
เป็นอยู่กับที่ กระโดดเชือก การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบการยืดเหยียด เป็นการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่ผู้
ที่ออกกำลังกายในลักษณะการยืดเหยียด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จะทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น
ร่างกาย ทำให้มีการเคลื่อนไหวได้อย่างว่องไวตามความต้องการ นอกจากนี้ จะช่วยให้การทรงตัว
และการประสานงานของอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ขา การยืดเหยียดจะช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคปวดข้อ
ได้มาก นอกจากนี้ยังช่วยในการผ่อนคลายทางประสาท ทำให้นอนไม่หลับได้ง่ายขึ้น

3. การออกกำลังกายที่เพิ่มพลังงาน หรือความแข็งแรง การออกกำลังกายประเภทนี้บางอย่าง
จะต้องใช้เครื่องมือช่วย เช่น น้ำหนักเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การวิดพื้นอย่างง่าย
ในการออกกำลังกายประเภทนี้ จะต้องหายใจเข้าออกในจังหวะปกติ อย่างลื่นไหล ในกรณีที่ใช้
น้ำหนักช่วย ก็จำเป็นจะต้องใช้น้ำหนักที่เหมาะสมโดยราวๆ 1 กิโลกรัม

จากที่ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ว่า บุคคลที่จะออกกำลังกาย
ควรออกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองและที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกาย
ประเภทของการออกกำลังกายในปัจจุบันมีประชาชนที่ให้ความสำคัญประเภทของการออกกำลังกาย
ที่แตกต่างกันตามวัยของตนเอง ดังนั้น ในการวิจัยศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจประเภทของการ
ออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนมได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่ง การเดิน
การปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 35) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีหลักการออกกำลังกายที่สำคัญหลายประการดังนี้ คือ

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อน จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ
2. ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือเพิ่งหายป่วยต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายในแต่ละครั้งถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายใหม่ต้องปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง โดยจะต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ หรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลามาออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านใช้เวลาสั้นๆ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะๆ กระโดดเชือก ชกมวย กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540 : 35 - 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้
 1. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และ ระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
 2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ 3 - 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
 3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือเวลาก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะอาหารกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มอาจมีผลต่อภาวะ การทำงาน ของหัวใจ
 4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถ ออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพึงพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย
 5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง

การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 - 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย ต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝึกถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 40 ปี ขึ้นไป จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ได้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมา คือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและรูปร่างสวยงามปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรม กีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพึงยึด ข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคน ไม่เหมือนกันแม้ในคนๆ เดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่ง ก็แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อผ้า กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่ามรุงรัง รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า หรือสภาพสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึง การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในร่างกายที่ออกกำลังกายร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก ถ้าหากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน การฝึกในสภาพอากาศที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึก ความอดทน การเลือกอากาศทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิ ต่ำกว่าตอนกลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาออกกำลังกาย กระเพาะอาหาร ซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกัน การการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ซึ่งจะทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงอาจเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการ

กระแทกกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายเพราะอาหารที่กินเข้าไปนั่นเอง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่งนั้น สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดสามารถทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนแล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรืออวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือ ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น จนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากตามไปด้วย ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อนก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อหยุดชั่วครู่ก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝึกฝนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติ ตามท่าทางเทคนิคต่างๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่ายๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทาง การแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
 2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการ บริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
 3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโต ทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆ ด้าน
 4. การป้องกัน การออกกำลังกายสามารถป้องกัน โรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรค ที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาด การออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
 5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออก กกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้
- ธีรศักดิ์ ธีรรักษา (2547 : 16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจกรรม การงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว มีภูมิต้านทานสูง และมีสมรรถภาพ ทางกายดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้ว จิตใจร่าเริงแจ่มใส ก็เกิดควบคู่กันมา เนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความสามัคคี มีเหตุผล อดกลั้น และยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการ ประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันหรือเมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถออกกำลังกายหรือทำงานได้เป็น อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความคิดความอ่าน ปลอดโปร่งมีไหวพริบมีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม

จังหวัดนครพนม ตั้งอยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ห่างจากกรุงเทพฯ 740 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 5,512,668 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 3,445,418 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียง ดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อกับ จังหวัดหนองคาย ทิศใต้ ติดต่อกับ จังหวัดมุกดาหาร ทิศตะวันออก ติดต่อกับ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ทิศตะวันตก ติดต่อกับ จังหวัดสกลนคร

การดำรงชีวิตของครูในจังหวัดนครพนม ไม่อาจหลีกเลี่ยงวงจรชีวิตของการเกิดแก่เจ็บตาย การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติที่สามารถชะลอความตายได้ ยืดอายุขัยให้มีชีวิตยืนยาว รวมทั้งสามารถป้องกันโรคและความเจ็บป่วยได้ นโยบายสาธารณสุขของทุกประเทศทั่วโลก จึงให้ความสำคัญเน้นให้ประชาชนให้มีส่วนร่วมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพราะการลงทุนด้านการส่งเสริมสุขภาพจัดว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด

ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ประกอบด้วยปัจจัยร่วมได้แก่ เพศ และอายุ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม เพราะอายุเป็นปัจจัยพื้นฐานที่บ่งชี้ความแตกต่างด้านพัฒนาการทั้งในด้านร่างกายและความรู้สึกนึกคิด อายุเป็นตัวบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะหรือความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งจะเพิ่มตามอายุจนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ และอาจลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งยุพดี กรรพฤทธิ์ (2543 : 92) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า อายุต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์ติน; และคอตเทล (Martin; & Cottell. 1987 : 6 - 9) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การให้คุณค่าต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 83 คน ทั้งเพศชาย และเพศหญิง อายุระหว่าง 17 - 29 ปี ใช้แบบวัดการให้คุณค่าต่อสุขภาพของโรคิช

ผลการศึกษาพบว่า โดยเฉลี่ยวัยรุ่นให้คุณค่าต่อสุขภาพในระดับปานกลาง และวัยรุ่นที่ให้คุณค่าต่อสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าวัยรุ่นที่ให้คุณค่าต่อสุขภาพต่ำ

ดัฟฟี่ (Duffy. 1988. 358 - 362) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน อายุ 35 - 65 ปี ที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยสาธารณะขนาดใหญ่ ในแถบตะวันตกเฉียงเหนือของสหรัฐฯ เป็นจำนวน 262 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อ อำนาจการควบคุมสุขภาพ ความภูมิใจในตนเอง การเรียนรู้ภาวะสุขภาพ และข้อมูลด้านประชากร ได้แก่ อายุ เชื้อชาติ รายได้ ของครอบครัว ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่เข้าสมการตามลำดับคือ ความเชื่อ อำนาจการควบคุมสุขภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะสุขภาพปัจจุบัน ความห่วงใยสุขภาพ

ซาโลเนน และคนอื่นๆ (Salonen; & others. 1988 : 87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 - 59 ปี ไม่มีประวัติโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือ มีภาวะที่กีดขวางการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานประจำ มีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคหัวใจขาดเลือด

ฮิจิเยวิช และเบอร์นาร์ด (Ahijevych; & Bernard. 1994 : 86 - 89) ส่งเสริมสุขภาพของผู้หญิงผิวดำ โดยเปรียบเทียบกับการศึกษาของแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เคยได้ศึกษาตัวอย่างเป็นผู้หญิงผิวดำ จำนวน 187 คน

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบรรลุเป้าหมายในชีวิต มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านการช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกัน ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสัมพัทธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) พบว่าความแตกต่างของลักษณะทางประชากร มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่าความสัมพันธ์ดังนี้ อายุ ($r = 0.21$) จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ($r = .016$) จำนวนเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีที่อาศัยอยู่ด้วยกัน ($r = 0.22$) ประวัติการมีโรคประจำตัว (0.21) และอาชีพ ($r = 0.21$) ส่วนสถานภาพสมรสพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ฮิลเดอร์แบรนด์ (Hilderbrand. 1996: 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือจำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความ

แปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างใน เรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง

ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักรภาพ แห้งตุนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักรภาพแห้งตุนเป็นตวนสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักรภาพแห้งตุนและแรงขับในเรื่องศุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื้นตัน ตลอดจน ศุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

คอนน์ (Conn. 1998: 180 - 188) ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัพฤติกรรมการออกก้าลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกก้าลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกก้าลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกก้าลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกก้าลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกก้าลังกาย ขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกก้าลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกก้าลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกก้าลังกาย มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกก้าลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกก้าลังกาย

เจฟฟี; และคนอื่นๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 - 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกก้าลังกายของพยาบาล

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกก้าลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงาน เป็นผลัด หมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่และพยาบาลบางรายต้อง รับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกาย ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกก้าลังกาย

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกก้าลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราที่ของการออกก้าลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสรรคของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกก้าลังกาย กับผู้ที่ออกก้าลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกก้าลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกก้าลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกก้าลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัดอุปสรรคของการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุม น้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ระดับเปรียบเทียบ และศึกษาความสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลาง ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าทดสอบที ค่าทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนใน ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในระดับพอใช้ มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
2. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่ระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ และสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ชายและหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้ เจตคติ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน
5. บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่ระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, 0.1 และ 0.5 ตามลำดับ

คำรณ ธนาธร (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 จำนวน 667 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่า การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้ จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคของ การออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับ ปานกลาง
2. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย จัดอยู่ใน ระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง
5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาคริต เทพรัตน์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาบนพื้นฐานของ Precede-Proceed Framework และแบบจำลองการส่งเสริม สุขภาพ ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาสถานการณเป็นนักกีฬา ความรู้เกี่ยวกับการออก กกำลังกาย ทศนคติ ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การรับรู้ ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การรับรู้ประสิทธิภาพผลแห่งตน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสื่อข่าวสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเพียงพอของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและปัจจัย

สนับสนุน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกต สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท จากการตอบแบบสอบถาม มีนักเรียนไม่ถึงครึ่งออกกำลังกายเกิน 30 นาที และมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้งพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุด นอกจากนั้นนักเรียนยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ ทุกครั้งที่ออกกำลังกายจำนวนมากที่สุด

2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่ามีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้ออำนวย ด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

3. สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มักยึดถือหลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา และมีการจัดการแข่งขันกีฬากายในและกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้น มักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียนมีความพร้อมมากกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

วสิรัตน์ แตรตุลาการ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในทางบวก ระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

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

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความเชื่อด้านสุขภาพ ชนิดกีฬา และเพศ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนได้ร้อยละ 21.03 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับชนิดกีฬา เพศกับความรู้เรื่องความปลอดภัยในการกีฬา เพศกับความเชื่อด้านสุขภาพ รวมทั้งไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างชนิดกีฬา ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการกีฬา และความเชื่อด้านสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬา
3. นักเรียนชายมีพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาส่งกว่านักเรียนหญิง
4. นักเรียนที่ศึกษากีฬาไม่ปะทะ พฤติกรรมความปลอดภัยส่งกว่านักเรียนที่ศึกษากีฬาปะทะ
5. นักเรียนที่มีความเชื่อด้านสุขภาพสูง มีพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาส่งกว่านักเรียนที่มีความเชื่อด้านสุขภาพต่ำ

ไชยา อังศุสนกณกุล (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

พัลลภ คำลือ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธี

สุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพ่ายแพ้ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา มีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังมีไม่เพียงพอ

ยุพดี กรรพฤทธิ์ (2543 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการสอน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับดี ระดับการศึกษาและสถานภาพสมรสต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ครูประถมศึกษาที่มีอายุ รายได้ ประสบการณ์ในการสอน และการรับรู้ความสามารถของตนเองต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การรับรู้ความสามารถของตนเองของครูประถมศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิลารรณ หนองแสง (2543 : 46 - 57) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดปราจีนบุรี

ผลการศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544 : 28 - 30) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25 - 59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ร้อยละ 25.94 เป็นชายร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 61.16 เป็นชาย ร้อยละ 38.15 และเป็นหญิงร้อยละ 23.04 กิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คนกรุงเทพฯ มีอาชีพ คำขาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและ เล่นกีฬามากที่สุดประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

ปนัดดา จูภา (2544 : บทคัดย่อ). ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมืองจังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามตัวแปร เพศ ชั้นปีการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 410 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว หรือทดสอบค่า (F – test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลางและมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเพศต่างกันมีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติมีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี ที่พักอาศัย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

6. ความรู้กับเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติ และ เจตคติ กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กัน

ปริญญญา ดาสา (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และ ร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยยะอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สุธี คำคง (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน จังหวัดตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน

2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง

3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่ มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ ผู้มีอาชีพเกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้แรงงานก่อสร้าง

4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือกลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม มากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม มากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

นุสรุ ปภังกรกิจ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ระดับ การศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออก กกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์ เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิก ด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 - 24 ปี จำนวน 400 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการ ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออก กกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของ ศูนย์เยาวชนและเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.00

ธนิตา ทองมี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและ ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก
2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
3. ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี
4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

5. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

6. ปัจจัยนำด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี

7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

ภิรมย์ ทับทิมเทศ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 75 ปี ประกอบด้วยทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 80 คน เก็บรวบรวมข้อโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุทุกคนออกกำลังกาย ร้อยละ 83.7 ออกกำลังกายแต่ไม่ครบถ้วนและไม่ถูกต้องทุกขั้นตอน มีร้อยละ 16.3 ที่ออกกำลังกายครบถ้วนและถูกต้องทุกขั้นตอน

2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ การศึกษา

3. การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

5. ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ดีที่สุดคือการศึกษารับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้ร้อยละ 28.3

ชื่น ศิริรักษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 346 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักพยาบาลที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดีมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก
2. นักศึกษาพยาบาล มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล ข่าวสารการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

สุรพล มั่นภาวนา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปร เพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านการเรียนรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับมาก
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุน้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

ปรียาภรณ์ โกมุท (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน

ผลการศึกษาพบว่า

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

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สมจิตร วรศักดิ์ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการเสริมสร้างจิตลักษณะ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ผลของความพยายามและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกจิตลักษณะ 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ผลของความพยายาม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะและไม่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพังทวยพัฒนศึกษา อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) แบบวัดการรับรู้ผลของความพยายาม 3) แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 4) ชุดฝึกจิตลักษณะ ประกอบด้วยกิจกรรมการรับรู้ผลของความพยายาม จำนวน 6 ครั้ง กิจกรรมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 6 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 ถึงวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2548 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันจันทร์และวันศุกร์ รวมทั้งหมด 6 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ผลของความพยายาม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สูงกว่าก่อนได้รับการฝึกจิตลักษณะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกจิตลักษณะ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ผลของความพยายามและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจิตลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรินทร์ ชีทอง ; ชบา ชีทอง ; และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549 : บทคัดย่อ). ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ได้ตรงตามความต้องการของชุมชนและสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่ม ทั้ง 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ระบุถึงเหตุผลหลัก ดังนี้

- 2.1 เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78
- 2.2 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25
- 2.3 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61
- 2.4 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 23.52
- 2.5 เพื่อสังสรรค์/สมาคม ร้อยละ 19.21

3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประจำ ได้แก่

- 3.1 ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.35
- 3.2 สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45
- 3.3 สนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ร้อยละ 21.95
- 3.4 สนามกีฬาเอกชนประสงค์ร้อยละ 16.25
- 3.5 ลานวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 14.50
- 3.6 เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เวลา 17.00. - 19.00 น.

ร้อยละ 51.42 และเวลา 15.00 - 17.00 น. ร้อยละ 25.22

4. ประชาชนที่ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง ร้อยละ 65.65 รองลงมาคือ สนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 55.80 สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ร้อยละ 39.10 นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 35.40 รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 33.32 และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น ร้อยละ 27.35 ตามลำดับ

5. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด คือ การอบอุ่นร่างกายก่อนร้อยละ 52.45 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 49.25 เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.65

6. กีฬาที่ประชาชนดูแลและเล่นเป็น 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล ร้อยละ 48.00 เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอล ร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุดร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ ดูตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ดูทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะโอกาสการแข่งขันนัดสำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

8. ประชาชนที่ดูกีฬาเป็น ดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 78.94 รองลงมา คือดูจากสนามกีฬา ร้อยละ 56.70 ดูจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.32 ดูจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.45 ดูจากนิตยสาร ร้อยละ 13.55 และดูจากวิดีโอ/วีซีดี ร้อยละ 7.85 ตามลำดับ

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ให้เหตุผลในการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนี้

- 9.1 ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09
- 9.2 ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54
- 9.3 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75
- 9.4 เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 88.73 93.06 และ 84.44 ตามลำดับ
2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.08 77.11 70.48 และ 76.85 ตามลำดับ
3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับ เพศชาย เพศหญิง นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลาย แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 75.00 78.04 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

สรุป

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัยในประเทศ และต่างประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีหลายปัจจัยหลายด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ อุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือเวลาสำหรับการออกกำลังกายไม่ได้ การขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย เป็นต้น การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงสมส่วน และมีสุขภาพจิตที่ดี และส่งผลต่อการศึกษาไปในทางที่ดีด้วย ถ้าหากครูในจังหวัดนครพนมได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและรวดเร็วเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ครูในจังหวัดนครพนมมีการรับรู้ตลอดจนมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือเครื่องใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 5,905 คน เพศชาย 2,693 คน และเพศหญิง 3,212 คน ซึ่งแบ่งเป็นเขต 1 จำนวน 2,807 คน เพศชาย 1,265 คน เพศหญิง 1,542 คน เขต 2 จำนวน 3,098 คน เพศชาย 1,428 คน เพศหญิง 1,670 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 361 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน

2. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาเทียบสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่าง เขต 1 จำนวน 190 คน และเขต 2 จำนวน 210 คน

3. จากข้อ 2 นำมาเทียบสัดส่วน มาแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ได้กลุ่มตัวอย่าง เขต 1 เป็นเพศชาย จำนวน 85 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 105 คน เขต 2 เป็นเพศชาย จำนวน 97 คน เป็นเพศหญิง 113 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เขตพื้นที่ การศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เขต 1	1,265	1,542	2,807	85	105	190
เขต 2	1,428	1,670	3,098	97	113	210
รวม	2,693	3,212	5,905	182	218	400

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษานครพนม ปี พ.ศ. 2550 โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ด้านที่ 2 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ด้านที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านที่ 4 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษานครพนม ปี พ.ศ. 2550 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน	การให้คะแนน	เกณฑ์การแปลความ
มากที่สุด	5	4.51 - 5.00
มาก	4	3.51 - 4.50
ปานกลาง	3	2.51 - 3.50
น้อย	2	1.51 - 2.50
น้อยที่สุด	1	1.00 - 1.50

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการศึกษาค้นคว้า
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในเขตพื้นที่การศึกษานครพนม ปี พ.ศ. 2550
4. นำแบบสอบถามไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมทางภาษา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

6. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานกรรมการควบคุมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง
7. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่น 0.94
8. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขออนุญาตขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครพนม
3. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวันเวลา สถานที่ จะรับแบบสอบถามคืน
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1
5. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 2 ถึง 5
6. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Independent Samples t - test)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
p	แทน	ความน่าจะเป็น (probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังครูในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษานครพนม ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 400 ฉบับ และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ไปรับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science Personal Computer Plus = SPSS-PC⁺) ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1

- วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เพื่อทดสอบสมมุติฐาน ข้อ 2 ถึง 5

ตอนที่ 4 มาสรุปเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 ความถี่และค่าร้อยละของครูในจังหวัดนครพนม จำแนกตามเพศ และอายุ

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	182	44.50
หญิง	218	54.50
รวม	400	100.00
อายุ		
น้อยกว่า 45 ปี	228	57.00
มากกว่า 45 ปี	172	43.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ค่าความถี่และค่าร้อยละ ครูเพศชาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 เพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50

อายุ ได้ดังนี้ อายุต่ำกว่า 45 ปี จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 57.00 อายุมากกว่า 45 ปี จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00

ตาราง 3 ความถี่และค่าร้อยละของกิจกรรมที่การออกกำลังกาย

รายการ	f	%
ปัจจุบันทำนออกกำลังกายด้วยกิจกรรมใดบ้าง		
วิ่งเหยาะ	137	34.25
ขี่จักรยานอยู่กับที่	56	14.00
เต้นแอโรบิก	124	31.00
กระโดดเชือก	34	8.50
โยคะ	39	9.75
เปตอง	10	2.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า ความถี่และค่าร้อยละของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย วิ่งเหยาะ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 ขี่จักรยานอยู่กับที่ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 เต้นแอโรบิก จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 กระโดดเชือก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50 โยคะ จำนวน 39 คน คิดเป็น ร้อยละ 9.75 เปตอง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม
ปี พ.ศ. 2550

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	4.70	.56	มากที่สุด
2.	การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย	4.03	.79	มาก
3.	การขี่จักรยานช่วยแก้ปัญหาข้อต่อได้	4.13	.77	มาก
4.	การขี่จักรยานช่วยแก้ปัญหาปวดหลังได้	4.04	.80	มาก
5.	การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหว	3.26	1.47	มาก
6.	การออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง	4.54	.67	มากที่สุด
7.	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคอ้วน	4.21	.88	มาก
8.	การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดได้	4.18	.76	มาก
9.	การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	4.21	.88	มาก
10.	การออกกำลังกายช่วยให้ปอดขยายได้ดี	4.35	.91	มาก
11.	การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	4.39	.71	มาก
12.	การออกกำลังกายช่วยลดไขมันในเลือด	4.50	.75	มาก
13.	การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	4.50	.65	มาก
14.	การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคเบาหวาน	4.15	.72	มาก
15.	การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคข้อเสื่อม	4.23	.70	มาก
รวม		4.23	.37	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$ S.D. = .37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.70$ S.D. = .56) การออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ($\bar{X} = 4.54$ S.D. = .67)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลามาก	3.37	1.10	ปานกลาง
2.	ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้	3.88	.90	มาก
3.	ท่านมีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	4.07	.91	มาก
4.	ความไม่พร้อมของร่างกายทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.94	.92	มาก
5.	ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	4.13	.91	มาก
6.	ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายชำรุด	3.95	.87	มาก
7.	ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายชำรุด	4.09	.97	มาก
8.	ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.98	.92	มาก
9.	ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไกล	4.16	.95	มาก
10.	การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลานาน	3.92	1.23	มาก
รวม		3.95	.54	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$ S.D. = .54) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมาก คือ ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไกล ($\bar{X} = 4.16$ S.D. = .95) ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 4.13$ S.D. = .91) มีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 4.07$ S.D. = .91)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา	4.54	.69	มากที่สุด
2.	คนที่มีสุขภาพร่างกายดีไม่ควรออกกำลังกาย	3.85	1.00	มาก
3.	ผู้ที่เจ็บป่วยโรครุมิแพ้ไม่ควรออกกำลังกาย	3.94	.89	มาก
4.	คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม	3.98	.84	มาก
5.	การออกกำลังกายช่วยลดความชรา	3.96	.83	มาก
6.	การออกกำลังกายช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น	3.98	.87	มาก
7.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยผ่อนคลายความเครียด	4.21	.93	มาก
8.	การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.24	.95	มาก
9.	เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย	4.25	.93	มาก
10.	การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสบาย	4.29	.91	มาก
11.	การออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	4.03	1.03	มาก
12.	ท่านออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนๆ	4.05	.81	มาก
13.	ท่านออกกำลังกายร่วมกับบุคคลในครอบครัว	4.02	.84	มาก
14.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	4.01	.92	มาก
15.	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย	4.23	.87	มาก
รวม		4.10	.45	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$ S.D. = .45) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ($\bar{X} = 4.54$ S.D. = .69) มีปัจจัยในการออกกำลังกายมาก คือ การการออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสบาย ($\bar{X} = 4.29$ S.D. = .91) เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.25$ S.D. = .93) การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ ($\bar{X} = 4.24$ S.D. = .95)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม (n = 400)

ข้อ	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1.	เมื่อท่านมีปัญหาการออกกำลังกาย ท่านสามารถพูดคุยและขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้	4.25	.99	มาก
2.	คนในครอบครัวไม่เคยแสดงท่าทางที่ทำให้ท่านรู้สึกหมดกำลังใจในการออกกำลังกาย	3.91	.88	มาก
3.	คนในหน่วยงานทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัยในการออกกำลังกาย	4.06	.82	มาก
4.	หากเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของท่าน	4.08	.92	มาก
5.	เพื่อนร่วมงาน คอยให้กำลังใจในการออกกำลังกายของท่าน	4.17	.96	มาก
6.	บุคคลในครอบครัวให้ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.16	.97	มาก
7.	บุคคลในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ท่าน	4.23	.94	มาก
8.	หน่วยงานของท่านจัดหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ท่าน	4.18	.98	มาก
9.	ผู้บังคับบัญชาสามารถช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.24	.99	มาก
10.	เพื่อนช่วยแนะนำวิธีการออกกำลังกายให้ท่าน	4.13	.88	มาก
11.	เมื่อท่านมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายบุคคลในครอบครัวจะให้การช่วยเหลือดูแลท่าน	4.08	1.05	มาก
12.	เมื่อท่านมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายบุคคลในครอบครัวจะให้การช่วยทำงานบ้านแทนท่าน	4.11	1.07	มาก
13.	สถานศึกษาที่ท่านทำงานให้การสนับสนุนสถานที่สำหรับออกกำลังกาย	4.27	.98	มาก
14.	สถานศึกษาที่ท่านทำงานให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายแก่ท่าน	4.21	1.07	มาก
15.	สถานศึกษาที่ท่านทำงานจัดห้องแต่งตัว และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับการออกกำลังกายแก่ท่าน	4.26	1.04	มาก
รวม		4.15	.59	มาก

จากตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$ S.D. = .59) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมาก คือ สถานศึกษาที่ท่านทำงานให้การสนับสนุนสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$ S.D. = .98) สถานศึกษาที่ท่านทำงานจัดห้องแต่งตัว และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับการออกกำลังกาย แก่ท่าน ($\bar{X} = 4.26$ S.D. = 1.04) เมื่อท่านมีปัญหการออกกำลังกาย ท่านสามารถพูดคุยและขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้ ($\bar{X} = 4.25$ S.D. = .99)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู
ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ปัจจัย	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	400	2.69	.34	มาก

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 ($\bar{X} = 2.69$ S.D. = .34) โดยพบว่าครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
เพศชาย	182	4.03	.46	-4.522	.000
เพศหญิง	218	4.21	.32		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า ครูเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.03$ S.D. = .46) และครูเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.21$ S.D. = .32) เมื่อทำการทดสอบแล้ว พบว่า ครูที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าครูเพศชาย สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ที่ว่า ครูในจังหวัดนครพนมที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง 10 การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของครูเพศชาย ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ปัจจัย	n	r	p
ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	182	-.142*	.000
ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย	182	.518*	.000
ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	182	.678*	.000
ด้านการสนับสนุนทางสังคม	182	.735*	.000

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการ
ออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์
ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ปัจจัย	n	r	p
ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	218	-.155*	.000
ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย	218	.538*	.000
ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	218	.630*	.000
ด้านการสนับสนุนทางสังคม	218	.544*	.000

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการ
ออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์
ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ปัจจัย	n	r	p
ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	400	-.149*	.000
ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย	400	.516*	.000
ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	400	.657*	.000
ด้านการสนับสนุนทางสังคม	400	.673*	.000

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการ
ออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์
ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 ถึง 5

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ควรจัดผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญกับการให้บริการการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
2. ควรจัดให้มีบุคลากรมาให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย

1. ควรมีการจัดป้ายหรือบอร์ดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี
2. ควรมีจุดให้บริการแนะนำเกี่ยวกับออกกำลังกายอย่างถูกต้องวิธี

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ควรให้ความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายที่ดี

ด้านการสนับสนุนทางสังคม

ควรเพิ่มหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนเพิ่มมากขึ้น

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศชายและครูเพศหญิงในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 5,905 คน เพศชาย 2,693 คน และเพศหญิง 3,212 คน ซึ่งแบ่งเป็นเขต 1 เพศชาย 1,265 คน เพศหญิง 1,542 คน เขต 2 เพศชาย 1,428 คน เพศหญิง 1,670 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie and Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 361 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน
2. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาเทียบสัดส่วน ได้กลุ่มตัวอย่าง เขต 1 จำนวน 190 คน และเขต 2 จำนวน 210 คน
3. จากข้อ 2 นำมาเทียบสัดส่วน มาแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง ได้กลุ่มตัวอย่าง เขต 1 เป็นเพศชาย จำนวน 85 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 105 คน เขต 2 เป็นเพศชาย จำนวน 97 คน เป็นเพศหญิง 113 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม มีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ (Cheek List) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้านดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ด้านที่ 2 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ด้านที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านที่ 4 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1
5. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 2 ถึง 5
6. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบแบบสอบถาม ครูเพศชาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 เพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 อายุน้อยกว่า 45 ปี จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 57.00 อายุมากกว่า 45 ปี จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00

กิจกรรมที่ออกกำลังกาย วิ่งเหยาะ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.25 ขี่จักรยาน อยู่กับที่ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 เดินแอโรบิก จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 กระโดดเชือก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 8.50 โยคะ จำนวน 39 คน คิดเป็น ร้อยละ 9.75 เปตอง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$ S.D. = .37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 4.70$ S.D. = .56) การออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ($\bar{X} = 4.54$ S.D. = .67)

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$ S.D. = .54) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เพราะสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไกล ($\bar{X} = 4.16$ S.D. = .95) ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เพราะอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ($\bar{X} = 4.13$ S.D. = .91) มีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ($\bar{X} = 4.07$ S.D. = .91)

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.10$ S.D. = .45) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ($\bar{X} = 4.54$ S.D. = .69) มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายสบาย ($\bar{X} = 4.29$ S.D. = .91) เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.25$ S.D. = .93) การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ ($\bar{X} = 4.24$ S.D. = .95)

ด้านการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.15$ S.D. = .59) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัจจัยในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ สถานศึกษาที่ท่านทำงานให้การสนับสนุนสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.27$ S.D. = .98) สถานศึกษาที่ท่านทำงานจัดห้องแต่งตัว และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับการออกกำลังกายแก่ท่าน ($\bar{X} = 4.26$ S.D. = 1.04) เมื่อท่านมีปัญหาการออกกำลังกาย ท่านสามารถพูดคุยและขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้ ($\bar{X} = 4.25$ S.D. = .99)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ครูในจังหวัดนครพนม ปี 2550 ($\bar{X} = 2.69$ S.D. = .34) โดยพบว่าครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูเพศชายและครูเพศหญิงในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ครูเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 4.03 (S.D. = .46) และครูเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 4.21 (S.D. = .32) เมื่อทำการทดสอบแล้ว พบว่า ครูที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 โดยครูเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าครูเพศชาย

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 ถึง 5

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ควรจัดผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญกับการให้บริการการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
2. ควรจัดให้มีบุคลากรมาให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย

1. ควรมีการจัดป้ายหรือบอร์ดเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. ควรมีจุดให้บริการแนะนำเกี่ยวกับออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ควรให้ความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายที่ดี

ด้านการสนับสนุนทางสังคม

ควรเพิ่มหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนเพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูใน จังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี 2550 ($\bar{X} = 2.69$ S.D. = .34) โดยพบว่าครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะครูในจังหวัดนครพนม จะออกมาออกกำลังกายในเวลาตอนเย็นโดยการวิ่งเหยาะๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อวัตถุประสงค์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับสุรพล มั่นภาวานา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน มีพฤติกรรมในระดับมาก

เพศ

ครูในจังหวัดนครพนม ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า ครูเพศชาย เพราะครูเพศหญิงในปัจจุบันนี้ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ทำให้ ครูเพศหญิงจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าครูเพศชาย แต่การออกกำลังกายของครู เพศหญิงจะออกกำลังกายในช่วงระยะเวลาที่สั้น และเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่า การออกกำลังกายของครูเพศชาย และไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 66) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เพศยังมีผลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกายทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของ ทุกกระบวนของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ถ้าเทียบส่วนผู้หญิงจะมีรูปร่าง ด้อยกว่าผู้ชาย (โดยน้ำหนัก) น้ำหนักผู้หญิงโดยเฉลี่ยน้อยกว่าชาย และน้ำหนักตัวที่เป็นกล้ามเนื้อ ย่อมน้อยกว่า จึงมีคำกล่าวว่า ไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าผู้ชายได้ โดยเฉพาะผู้หญิง เสียเปรียบ ในเรื่องของการมีประจำเดือน ผู้หญิงส่วนมากจะรู้สึกตนเองว่ามีสมรรถภาพทางกายลดลง เมื่อมีประจำเดือน มีข้อเตือนสำหรับนักกีฬาที่ต้องมีการกระโดดขึ้นลงบ่อยครั้ง เนื่องจากในระหว่าง มีประจำเดือน มดลูกจะมีเลือดไปคั่งอยู่มากการกระเทือนในแนวตั้งอาจเป็นเหตุให้ตกเลือดมากกว่า ปกติ หรืออาจจะก่อให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ง่าย

ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย แสดงว่าครูในจังหวัดนครพนม มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีการนำความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น ได้มีการรณรงค์ให้ครูหันมาใส่ใจสุขภาพด้วย โดยมีการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนกันแพร่หลายตามสื่อต่าง ๆ โดยเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ตลอดจนเพื่อเป็นการป้องกันโรคบางชนิด ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ สุชา จันทน์เอม; และสุรางค์ จันทน์เอม (2529 : 105) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นของจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้มีร่างกายแข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซาโลเนน; และคนอื่นๆ (Salonen; et al. 1988: 87) ที่พบว่า ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย มีภาวะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วย เพราะการออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่ได้ดี กระดูกหนาขึ้น ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แสดงว่าประชาชนมีองค์ประกอบพื้นฐานที่ทำให้เกิดพฤติกรรมในระดับดี มีความรู้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และอนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549 : บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม แสดงว่าครูในจังหวัดนครพนม มีพฤติกรรมการปฏิบัติ การออกกำลังกาย เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่อง การกระทำโดยธรรมชาติ และการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้กลุ่มคนเข้ามามีส่วนร่วมภายใต้กฎกติกาที่ทุกคนยอมรับ และสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินได้อย่างดี ในปัจจุบันมีรูปแบบการออกกำลังกายในลักษณะต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับกุลยา ตันติผลาชีวะ (2540 : 35 - 39) ได้เสนอแนวทางไว้ว่า การออกกำลังกาย ควรมีระยะเวลาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 20 นาที ควรมีความถี่สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน สถานที่ตามความพึงพอใจของตน และวิธีการออกกำลังกายควรเป็นวิธีที่ส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ และ ยังสอดคล้องกับชนิตา ทองมี (2546 : 105) นักเรียนออกกำลังกาย เพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อนและออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้มาก มีความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยสุขภาพส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี และ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549 : บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 เจตคติเกี่ยวกับออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม แสดงว่าครูในจังหวัดนครพนม ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดีและผ่อนคลายความตึงเครียดได้ การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลให้สำเร็จลุล่วง หรือสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานได้ ต้องเกิดจากแรงจูงใจบนพื้นฐานการมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจภายในอันเป็นสิ่งสำคัญในการผลักดันให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือพัฒนาสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ทั้งนี้เจตคติจะเป็นเพียงจุดเริ่มต้น บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2527 : 51) ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจที่แสดงออกต่อสิ่งเร้าสิ่งหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับถนอมวรรณ อยู่ช้า (2536: 123 - 137) พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับไชยา อังศุสกุณมุล (2543: 163 - 171) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี คำรณ ธนาธร (2537 : บทคัดย่อ) พบว่า ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง และอนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549 : บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนมีความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

ด้านการสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาพบว่า ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 5 ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม แสดงว่าแหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลลงใจซึ่งพฤติกรรมที่ยอมรับ เพราะการออกกำลังกายในแต่ละสถานที่จะต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ คำรณ ธนาธร (2537 : บทคัดย่อ) พบว่า ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นุสรุ ปภังกรกิจ (2545 : บทคัดย่อ) พบว่า การดำเนินงานกิจกรรมของศูนย์เยาวชนกับพฤติกรรมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น การมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของไว้บริการทำให้เยาวชนอยากที่จะไปออกกำลังกายที่ศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ทุกวัน และยังสอดคล้อง

กับการศึกษาของชิน ศิริรักษ์ (2547 : 89) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ศึกษานั้นยังไม่ครอบคลุมในทุกด้าน
2. หน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบโดยตรงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เพื่อช่วยให้ครุมีความรู้ ความเข้าใจ และรับทราบรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีการในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดต่าง ๆ
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานอื่น ๆ
3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีอิทธิพลต่อการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. (2539) "เอกสารการแนะนำการใช้หลักสูตรวิชาพลานามัย (แกนบังคับ) และพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2523). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540. มกราคม – ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสาร *ชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ*. หน้า 35 – 39.
- คำรณ ธารนร. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย ,มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. อุดສຳເນາ.*
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงพยาบาล *วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดສຳເນາ.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2530, กรกฎาคม). กีฬาสุขภาพ. *ไกล่หมอ*. 11(7) : 51-52.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2539). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). *การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสตรี). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดສຳເນາ.
- ชาคริต เทพรัตน์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินฎญานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดສຳເນາ.
- เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. ปรินฎญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- ไชยา อังศุสกันณมล. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ*. ปรินฎญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.

- ดารณี ลิขิตวรศักดิ์. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2544, มกราคม-ธันวาคม). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 27: 25 - 33.
- ธนิศา ทองมี. (2546). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรศักดิ์ ธีรรักษา. (2547). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- นที รักพลเมือง ; และวิชัย วन्दุรงค์วรรณ. (2530). *กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุสรุ ปักกรกิจ. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการ ทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดรธานี.
- ปนัดดา จูภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- ประทีป จินเ. (2540). *เอกสารการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประนอม โมสิกรัตน์. (2539). *ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดรธานี.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2527). “พฤติกรรมสุขภาพ,” *เอกสารการสอน ชุติวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ประสงค์ ทองเหม. (2547). การศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ทางกายภาพ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสตรี). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2543). เอกสารคำสอนวิชา สุข 531: พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีวัฒน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.
- ภิรมย์ ทับทิมเทศ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีธัญญา. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- มงคล แผลงสาเคน. (2548). พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัย ราชภัฏมหาสารคาม.
- ยุพดี กรรพฤทธิ์. (2543). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัชณี วัดบุญเลี้ยง. (2547). ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รุ่งนภา อุปทา. (2545). พฤติกรรม สุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการคลินิก วัยหมดประจำเดือน ของโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. อัดสำเนา.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2525 , ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8 (4) : 56 – 64.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดสาเนา.
- วิธี แจ่มกระทิก. (2541). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- วิลาวรรณ หนองแสง. (2543, ตุลาคม-พฤศจิกายน). *โปรแกรมการสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปราจีนบุรี*. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 12(2) : 46 - 57.
- วัชรินทร์ ชีทอง ; ชบา ชีทอง ; และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549). *พฤติกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548*. สืบค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2549 จาก <http://www.cpsk.ac.th/index2>.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2533). *การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ*. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย.
- สมจิตร วรศักดิ์. (2548). *พฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการเสริมสร้างจิตลักษณะ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อุดสาเนา.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2541). *แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ : กองสุขศึกษา สำนักงานฯ.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2548). *พัฒนาแบบวัดกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย*. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม 2549. จาก <http://www.thaihf.org/www/Research-Detail.asp?ID=74>.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). *การสอนสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุธี ดำคง. (2544). *ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง*. สืบค้นเมื่อ 8 มีนาคม 2548, จาก <http://203.157.230.14/Hed/pso6.htm>.
- สุพิตร สมาหิโต. (2548). *โครงการพัฒนาเครือข่ายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2529). จิตวิทยา : การจัดพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์.
- อนุลักษณ์ เข็มกลัด. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา นอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทัศนคติ ต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑาในกีฬานักเรียนนักศึกษา แห่ง ประเทศไทยครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.
- Ahijevych; & Bernard. (1994). Health promoting behaviors among African American women with faith-based support. *ABNF Journal*, Shirlee Drayton-Brooks p.86 – 89.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing company.
- Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Education Objective* : the classification of Education goals Hand Book 1 : Cognitive Domain. New York : David McKey.
- Conn V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*. 47: 180 - 188.
- Duffy. (1988, January). Correlates of Health-Promotion Activities in Employed Mexican American Women. *Nursing Research*. 45(1): 358 - 362
- Hildebrand, K.M. (1996, February). Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students. *Dissertation Abstracts International*. p.56.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4): 215 - 218.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Cappella University. Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>.
- Martin; & Cottell. (1987) Determinants of a health-promoting lifestyle: an integrative review: *Journal of Advanced Nursing*. 18 (3): 6 - 9.
- Salonen, J.T. ; et al. (1988). *Lridutr Yimr Snf Occupational Physical Activity* : Risk of Death From Ischemic Heart Disease. *America Journal of Epidemiology*. 127(1) : 87 - 94.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 เพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์ ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่าน เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้านดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ด้านที่ 2 ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย

ด้านที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านที่ 4 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายเกียรติศักดิ์ เจริญสุข

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เขตพื้นที่การศึกษา

☐ เขต 1

☐ เขต 2

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. อายุ

☐ น้อยกว่า 45 ปี

☐ มากกว่า 45 ปี

4. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายด้วยกิจกรรมใดบ้าง

☐ วิ่งเหยาะ

☐ ขี่จักรยานอยู่กับที่

☐ เต้นแอโรบิก

☐ กระโดดเชือก

☐ โยคะ

☐ เปดอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- 5 หมายถึง ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- 4 หมายถึง ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
- 3 หมายถึง ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นปานกลาง
- 2 หมายถึง ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อย
- 1 หมายถึง ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

ด้านที่ 1 ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					
2. การวิ่งเหยาะๆทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย					
3. การขี่จักรยานช่วยแก้ปัญหาข้อต่อได้					
4. การขี่จักรยานช่วยแก้ปัญหาปวดหลังได้					
5. การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหว					
6. การออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง					
7. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคอ้วน					
8. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดได้					
9. การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง					
10. การออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดขยายได้ดี					
11. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค					
12. การออกกำลังกายช่วยช่วยลดไขมันในเลือด					
13. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด					
14. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคเบาหวาน					
15. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคข้อเสื่อม					

ด้านที่ 2 ด้านปฏิบัติการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลามาก					
2. ท่านไม่สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้					
3. ท่านมีการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้					
4. ความไม่พร้อมของร่างกายทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้					
5. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปสรรคในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ					
6. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอุปสรรคในการออกกำลังกายซ้ำรูด					
7. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะขาดอุปสรรคในการออกกำลังกายซ้ำรูด					
8. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย					
9. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไกล					
10. การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลานาน					

ด้านที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา					
2. คนที่มีสุขภาพร่างกายดีไม่ควรออกกำลังกาย					
3. ผู้ที่เจ็บป่วยโรครุมิแพ้ไม่ควรออกกำลังกาย					
4. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม					
5. การออกกำลังกายช่วยชลความชรา					
6. การออกกำลังกายช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น					
7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยผ่อนคลายความเครียด					
8. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ					
9. เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย					
10. การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลายสบาย					
11. การออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น					
12. ท่านออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนๆ					
13. ท่านออกกำลังกายร่วมกับบุคคลในครอบครัว					
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย					
15. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย					

ด้านที่ 4 ด้านการสนับสนุนทางสังคม

รายการ	ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อท่านมีปัญหาการออกกำลังกาย ท่านสามารถพูดคุยและขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้					
2. คนในครอบครัวไม่เคยแสดงท่าทางที่ทำให้ท่านรู้สึกหมดกำลังใจในการออกกำลังกาย					
3. คนในหน่วยงานทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัยในการออกกำลังกาย					
4. หากเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างของท่าน					
5. เพื่อนร่วมงานคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกายของท่าน					
6. บุคคลในครอบครัวให้ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
7. บุคคลในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ท่าน					
8. หน่วยงานของท่านจัดหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ท่าน					
9. ผู้บังคับบัญชาสามารถช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
10. เพื่อนช่วยแนะนำวิธีการออกกำลังกายให้ท่าน					
11. เมื่อท่านมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บุคคลในครอบครัวจะให้การช่วยเหลือดูแลท่าน					
12. เมื่อท่านมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย บุคคลในครอบครัวจะให้การช่วยทำงานบ้านแทนท่าน					
13. สถานศึกษาที่ท่านทำงานให้การสนับสนุนสถานที่สำหรับออกกำลังกาย					
14. สถานศึกษาที่ท่านทำงานให้การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายแก่ท่าน					
15. สถานศึกษาที่ท่านทำงานจัดห้องแต่งตัว และห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับการออกกำลังกายแก่ท่าน					

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติ เป็นประจำ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 - 30 นาที			
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย			
3. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย			

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

2. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

4. ด้านการสนับสนุนทางสังคม

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.พิมพ์า ม่วงศิริธรรม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.คำพันธ์ อัครเนตร
รองผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษานครพนม เขต 2
จังหวัดนครพนม

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นายเกียรติศักดิ์ เจริญสุข
วัน เดือน ปีเกิด	19 เมษายน 2505
สถานที่เกิด	อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	132 หมู่ 15 ตำบลนาคำ อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านอุ่มไผ่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครพนม เขต 2 จังหวัดนครพนม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2515	ประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านโคกชาด ตำบลคำพระ อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ
พ.ศ. 2518	ประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนชุมชนบ้านคำพระ ตำบลคำพระ อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ
พ.ศ. 2521	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนห้วยตะพานวิทยาคม อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ
พ.ศ. 2524	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนคณาสวัสดิ์อาชีวศึกษา จังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. 2528	ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ