

๖๑๖.๕'
๕๘๖๕๗
๙-๒

ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551



1 S.ค. 2553

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๙๓๗๘๖๕

ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

สุวรรณชัย แสงเสน. (2553). *ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551* ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือทั้งชายและหญิง ได้แก่ นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะอุตสาหกรรมเกษตร โดยแยกเป็น นักศึกษาชาย 266 คน นักศึกษาหญิง 109 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 375 คน ได้มาด้วยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.92 นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และนำเสนอ
ในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือมีกิจกรรมการออกกำลังกายนอกชั่วโมงเรียนมากที่สุด คือ เล่นฟุตบอล ร้อยละ 37.30 รองลงมา ได้แก่ เล่นบาสเกตบอล ร้อยละ 15.7 และนักศึกษาติดตามกีฬาโดยดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 64.30
2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

FACTORS AND EXERCISE BEHAVIOR OF STUDENTS AT KING MONGKUT'S
UNIVERSITY OF TECHNOLOGY NORTH BANGKOK IN ACADEMIC YEAR 2008



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2010

Suwanchai Sangsen.(2010). *Factors and Exercise Behavior of Students At King Mongkut's University of Technology North Bangkok Academic Year 2008*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education) Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr.Wasana Kuna-apisit, Asst. Prof. Somchai Kraising.

The purpose of this research was to investigate factors and exercise behaviors of bachelor degree students at King Mongkut's University of Technology North Bangkok. The sample group included 375 students of 109 female students and 266 male students in the Faculty of Engineering, Applied science, Technical Education, Technology and Industrial Management, College of Industrial Technology and Agriculture Industrial Faculty. The sampling group were derived from stratified random sampling technic. The research tool in this study was a questionnaire constructed by the researcher with the reliability value of 0.92. The data were analysed to find percentage, average mean and standard deviation with t-test. The findings were presented in the form of tables with a description.

The results showed that:

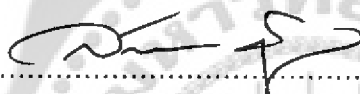
1. The bachelor degree students at King Mongkut's University of Technology North Bangkok reported their exercise outside class on football at 37.30 %. followed by basketball at 15.7%. They preferred watching sport program from TV at 64.30%
2. The findings showed that there was no statistically significant level on the exercise behaviors according to the factors on gender, knowledge behavior, attitude and exercise behavior which significantly different at the .05

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551

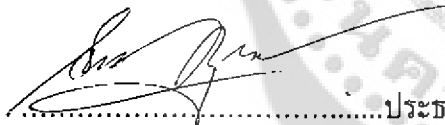
ของ
สุวรรณชัย แสงเสน

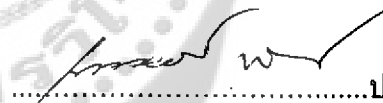
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนากุล)
วันที่...๑๗...เดือน...พฤษภาคม.....พ.ศ. 2553

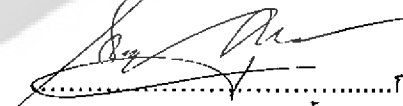
คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

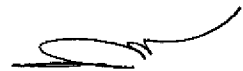
คณะกรรมการสอบปากเปล่า

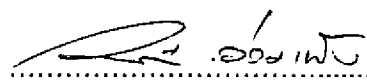

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิสันต์ศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

การวิจัยครั้งนี้สามารถสำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาวณิชสิทธิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์ กรรมการควบคุมปริญญาโท ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ กรรมการสอบปริญญาโทที่แต่งตั้งเพิ่มเติม และรองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการสอบปริญญาโทที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุภูมิ ปลื้มสำราญและอาจารย์ ลำพอง ศรีรุ่ง ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามที่ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ อีกทั้งให้ความดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำงานวิจัยฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือและคณาบดีคณะต่างๆ ตลอดจนอาจารย์สอนวิชาพลศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง เพื่อนๆ ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนผู้วิจัยในทุกๆ ด้าน ด้วยดีเสมอมา

สุวรรณีชัย แสงเสน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	8
องค์ประกอบของพฤติกรรม.....	9
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	14
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	14
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	17
หลักการออกกำลังกาย.....	22
ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....	27
แนวความคิดเกี่ยวกับนักศึกษาปริญญาตรี.....	28
การพัฒนาการของวัยรุ่น.....	29
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	31
กรอบแนวความคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	38
งานวิจัยในประเทศ.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย.....	59
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	60
อภิปรายผล	61
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้.....	63
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	63
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก	68
ประวัติย่อผู้วิจัย	81

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา.....	54
2 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ.....	55
3 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ.....	56
4 จำนวน และร้อยละ เกี่ยวกับการติดตามกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ.....	57
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในภาพรวมของระดับปัจจัยและพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ.....	58
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในภาพรวมของระดับปัจจัย และพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำแนกตามเพศ.....	59
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำแนกตามเพศ.....	59

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การจะพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง รวมไปถึงถึงสุขภาพจิตได้นั้น การสร้างเสริมสุขภาพเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ค่อยดีให้กลับมาดีขึ้น และผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้วให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีตลอดไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อบุคคลตลอดชีวิต บุคคลที่ไม่ดูแลสุขภาพให้ดี จะทำให้เกิดการสูญเสียและสิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาลและในบางครั้งอาจสูญเสียชีวิตได้ ดังนั้น นักศึกษาและประชาชนทั่วไป จึงควรหมั่นดูแลเอาใจใส่รักษาสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในการที่จะพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า จึงต้องมีการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์เพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือดำเนินการอย่างจริงจัง และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตโดยเฉพาะการพัฒนาเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติอันเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ การอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เด็กเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพตามที่สังคมต้องการ มีศักยภาพในตนเองสูงสุด มีสุขภาพที่แข็งแรงมีจิตใจที่มั่นคง มีคุณธรรม อารมณ์แจ่มใส สติปัญญาเฉลียวฉลาด การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้เด็กเกิดประสบการณ์ที่ถูกต้องและเป็นพื้นฐานอันมีค่าต่อเด็กโดยตรง ทำให้เด็กก้าวไปสู่อนาคตอย่างมีความพร้อมและมีคุณลักษณะที่สังคมต้องการ มีจิตสำนึกในหน้าที่และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ

ในสังคมปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์โดยส่วนรวมเป็นอย่างมาก เพราะการออกกำลังกายเกิดประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจและทุกคนควรที่จะมีความรู้ความเข้าใจในหลักการตลอดจนวิธีการก่อนลงมือปฏิบัติการออกกำลังกายให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอและเพียงพอที่จะกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกายยัง

เป็นพฤติกรรมทางสุขภาพอีกประเภทหนึ่งที่บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยานั้น ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจจะมีขนาดใหญ่ขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโตและขยายตัวได้มากขึ้น สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เวลานานร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนลดความอ้วนเสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

จากความสำคัญของการออกกำลังกาย รัฐบาลจึงมีนโยบายที่จะพัฒนาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ โดยกำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติขึ้น ปัจจุบันกำลังดำเนินการอยู่ในช่วงแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ประกอบด้วยยุทธศาสตร์ที่สำคัญ 6 ยุทธศาสตร์ ได้แก่

1. การพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐาน
2. การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน
3. การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ
5. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
6. การพัฒนาการบริหารการกีฬา

โดยมีเป้าหมายหลัก

1. ให้เด็ก เยาวชน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ออกกำลังกาย เล่นกีฬาและร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เด็ก เยาวชน และประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 มีสมรรถภาพทางร่างกายตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. โรงเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีครูที่มีคุณวุฒิการศึกษาด้านพลศึกษา
4. มีนักกีฬาและบุคลากรด้านกีฬาที่มีคุณภาพและเข้าสู่มาตรฐานในระดับสากลเพิ่มขึ้น ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ต่อปี

5. มีผู้นำกีฬาและอาสาสมัคร ตลอดจนโครงสร้างพื้นฐานด้านการกีฬา สถานกีฬา อุปกรณ์กีฬา ที่มีคุณภาพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ของจำนวนตำบลทั้งหมด
6. มีการส่งเสริมและพัฒนากีฬาสากลและกีฬาไทยที่มีศักยภาพเพื่อนำร่องสู่กีฬาอาชีพ 12 ชนิดกีฬา (ประเภทบุคคล 8 ชนิดกีฬา และประเภททีม 4 ชนิดกีฬา)
7. มีการศึกษา วิจัย สร้างสิ่งประดิษฐ์ และสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านการกีฬาการออกกำลังกาย และนันทนาการ เพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ต่อปี
8. มีองค์กรกีฬาและเครือข่ายที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพครบทุกตำบล
9. มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ได้มาตรฐาน ตั้งแต่ระดับอำเภอ จังหวัด ชาติและนานาชาติ เพื่อพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศและอาชีพ
10. มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ และการติดตามประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ (กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา. 2550: ง - ฉ)

จากนโยบายด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและหลักสูตรการศึกษา ดังกล่าว การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ในการศึกษาที่จะนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในเวลาว่างเพื่อให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นประจำคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีนิสัยในการออกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิต ไม่ใช่เพียงแต่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หรือเพียงชั่วโมงพลศึกษาเท่านั้น ในการออกกำลังกายเป็นประจำอาจจะต้องมีปัจจัยอื่นๆมาประกอบหลายอย่าง เช่น สถานที่ อุปกรณ์ เวลา สภาพแวดล้อมของสังคม ทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งทั้งหมดเป็นเรื่องที่สามารถปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมได้

จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์สอนวิชาพลศึกษาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามพูดคุยสัมภาษณ์นักศึกษาที่สอนและนักศึกษาคนอื่นๆถึงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพหลังเลิกเรียนหรือเวลาว่าง นักศึกษาเลือกที่จะกลับบ้านไปอ่านหนังสือและเลือกที่จะเล่นอินเทอร์เน็ต หรือทำกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่าและสรุปได้ว่านักศึกษาเลือกที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นมากกว่าการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า

พระนครเหนือ โดยใช้ปัจจัยและพฤติกรรมทางด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ ด้านสุขภาพ ด้านจิตวิทยา ด้านสถานศึกษา ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ เป็นตัวแปรในการศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษา และส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลยาเสพติด ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอันจะส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญและหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการสอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัย ตลอดจนปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมการออกกำลังกายอันจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายดีตลอดไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 เป็นนักศึกษาชาย 4,167 คน เป็นนักศึกษาหญิง 1,705 คน รวมทั้งหมดจำนวน 5,872 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 375 คน เป็นนักศึกษาชาย 266 คน และนักศึกษานักหญิง 109 คน ได้จากการเปิดตารางของยามานะ (ชานินทร์ ศิลปจารุ. 2550:49; อ้างอิงจาก Yamane.) จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ สถานภาพของนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ และคณะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัยการออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีผลกระทบต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากประสบการณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่นๆซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนเป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทนและการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความ

คิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบๆตัว ระบบสังคม เช่น นโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรมซึ่งมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

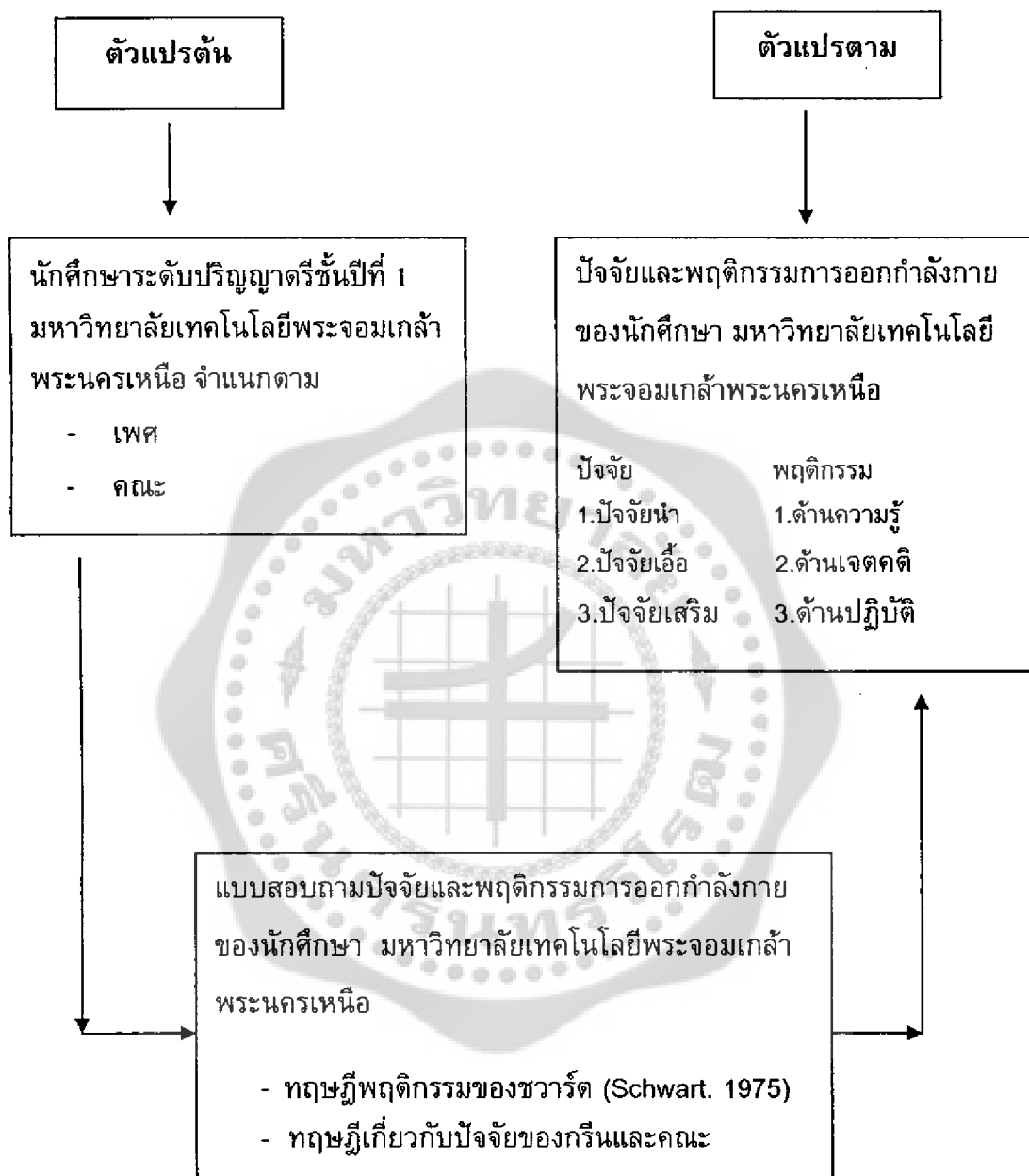
การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเดินแอโรบิค ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกม การเล่นพื้นเมืองและกิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เป็นต้น ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยที่สุด 30 นาที

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตนหรือการแสดงออกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากชั่วโมงการเรียนวิชาพลศึกษา เป็นพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 มี 6 คณะคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ หมายถึง สถาบันการศึกษาที่เปิดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2 ✓

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวความคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แนวความคิดเกี่ยวกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
5. กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ
6. งานวิจัยในต่างประเทศและในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

นิตยา เพ็ญศิริินภา (2544: 15) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้หรือเป็นปฏิกิริยาของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่อาจปรากฏให้เห็นได้หรืออาจอยู่ภายในซึ่งไม่สามารถสังเกตได้

อรุณ รักธรรม (2544: 15) พฤติกรรม หมายถึง กิริยาที่แสดงออกหรือการเกิดปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งภายนอก การแสดงออกเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์ และการศึกษาอบรม การแสดงออกเป็นไปได้ทั้งการคล้อยตามหรือต่อต้าน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544: 10) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือปฏิกิริยาที่ปรากฏออกมา ทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์และสัตว์ย่อมจะแสดงออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การพูด เดิน ร้องไห้ เป็นต้น หรืออาจไม่แสดงเห็นได้ชัด เช่น ความพอใจ หรือการนึกคิด เป็นต้น

เพสิค (พรสุข หุ่นรินทร์. 2545: 10: อ้างอิงจาก Pasick. 1997.) พฤติกรรม หมายถึง เป็นผลผลิตของความรู้ เจตคติ และความเชื่อซึ่งเกิดจากบริบทของประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิต

รุ่งนภา อุปทา (2545: 15) พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกที่เกิดจากการได้รับจากการกระตุ้นทั้งจากสิ่งกระตุ้นภายนอกและภายในเพื่อที่จะตอบสนองสิ่งกระตุ้น โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ตอบสนองออกมาในรูปของกิจกรรมสามารถสังเกตได้หรืออาจจะสังเกตไม่ได้โดยการกระทำนั้นอาจเป็นการกระทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวแม้ว่าการแสดงออกนั้นจะเป็นที่พึงประสงค์ก็ตามแต่เป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมาย

เฉลิมพล ดันสกุล (2541: 2) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นสิ่งที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Convert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

จากความหมายต่างๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสมหรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรมซึ่งมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลาอาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ โดยคอนบาช (สุชาติดา มะโนทัย .2539:16; อ้างอิงจาก Conbach.1972.)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้นความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาอันจึงจะบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. แปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงกันข้าม

7. ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to waiting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีใหม่

บลูม (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539:16; อ้างอิงจาก Bloom . 1975.) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำหรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้ว

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

2.1 การรับรู้หรือการรับความรู้สึก (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่า เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างที่เกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการรับเลือก

2.2 การตอบสนองหรือการประพฤติดตามความรู้สึก (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง การยึดค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้น ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.3 การจัดลำดับค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

2.4 การแสดงออกตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึง

น้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่ายซึ่งมีการพัฒนาตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติตามทฤษฎี หลักการที่มีอยู่

3.2 การปฏิบัติด้วยตนเอง (Manipulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการฝึก ปฏิบัติตามการเลียนแบบ จนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้

3.3 ความแม่นยำ (Precision) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้ใน ทุกครั้งที่ปฏิบัติ กล่าวคือ แสดงพฤติกรรมที่ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง

3.4 ความต่อเนื่อง (Articulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้บ่อยครั้ง และปฏิบัติ เป็นประจำ

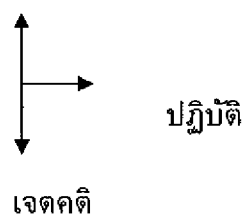
3.5 ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้ อย่างเป็นธรรมชาติ เกิดความชำนาญในการปฏิบัติ

ซวาร์ต (สุชาติ มะโนทัย, 2539: 19; อ้างอิงจาก Schwart, 1975.) ได้สรุปความสัมพันธ์ ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

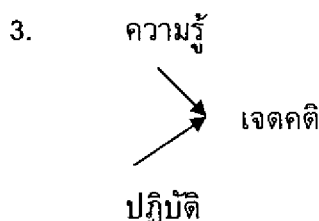
1. ความรู้ → เจตคติ → ปฏิบัติ

รูปแบบที่หนึ่งนี้ เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ

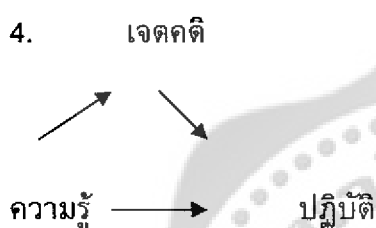
2. ความรู้



รูปแบบที่สอง ความรู้และเจตคติปฏิสัมพันธ์กัน(Interaction) และมีผลให้เกิดการปฏิบัติ



รูปแบบที่สาม ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติ โดยความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



รูปแบบที่สี่ ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นเจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

มงคล แผงสาเคน (2548: 18) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกหรือทำกิจกรรมใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย โดยการได้ออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมและการแข่งขัน

จิตอารี ศรีอาคะ (2543: 8) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีแบบแผน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ชาคริต เทพรัตน์ (2540: 12) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นการฝึกการกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ไม่ใช่การทำงานทั้งในและนอกชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา โดยดูจากความหนัก ความนาน ความบ่อย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันอย่างมากที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้อย่างถาวร

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2534: 84) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเป็นการแข่งขัน

กรมอนามัย (2534: 21) ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่า หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาปเป็นระยะเวลาติดต่อกันเพียงพอที่จะเกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตจึงจะมีผลต่อสุขภาพ

จรรยาพร ธรนิษฐ์ (2536: 70) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน การวิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543: 21) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างมีระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้เหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรงทนทานคล่องแคล่วว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตมีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบานสนุกสนาน

สุขุมรอบคอบ มีเหตุผล เฉลียวฉลาด สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ประเภทของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 17-18) ได้จำแนกประเภทการออกกำลังกายตามลักษณะวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือการออกแรงตั้งต้นวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหวซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขา ด้วยได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเขยักขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงาน เอทีพี หรือ ATP (Adenosine Triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก ซึ่ง เอทีพี จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำและพลังงาน ส่วนไกลโคไลซิสผลิตเอทีพี ได้เร็วมากและไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิตเอทีพีแต่จะเกิดการเป็นหนี้ออกซิเจน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป

ไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมาก ซึ่งระยะหนึ่งทำให้เกิดความทนทานของระดับดังกล่าว เช่น การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน เดินเร็วๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น

พิชัย เจริญพานิช (2540: 18) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 4 อย่าง ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อการศึกษา อันนี้ต้องจุดประสงค์ว่าต้องการจะให้กล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อ ส่วนใดแข็งแรงเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ จำเป็นต้องฝึกปรือโดยเฉพาะส่วน เช่น นักมวยต้องฝึกให้หมัดหนัก กล้ามเนื้อท้องแข็ง ต่อยท้องไม่ลงหรือคางไม่เปราะ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายเพื่อให้สวยงาม ซึ่งส่วนมากจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักเพิ่มสัดส่วนเรียกเนื้อส่วนที่จะมีมาก ลดเนื้อส่วนที่มีมากเกินไปเรื่องนี้ครูฝึกนางงามเข้าใจดี

3. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค ที่สนใจกันมากในปัจจุบันได้แก่ โรคหัวใจและความดันที่จำเป็นต้องออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นจนเกิดความเคยชินต่อการทำงานหนักปรับตัวได้เมื่อจำเป็น หลอดเลือดขยายตัวมากขึ้น มีการไหลเวียนเลือดในกล้ามเนื้อหัวใจเอง (Collateral Circulation) ดีขึ้น ต้องออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

4. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันและรักษาโรคบางอย่าง เช่น เอ็น กล้ามเนื้อ ข้อต่อพิการหรืออ่อนเปลี้ย เป็นต้น ภาวะนี้จะพบได้ในมารดาหลังคลอด หรือเคยมีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดมาก่อน การออกกำลังกายในคนกลุ่มนี้จำเป็นต้องดูแลและควบคุมโดยสูติแพทย์หรือพยาบาลที่มีความรู้ทางธรรมชาติเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดเป็นอย่างดี

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2539: 25) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยาวนาน
5. ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดี
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือดเป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท เพราะร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีผลดีต่อสุขภาพ
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้
10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาณของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่างๆของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์
11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น
12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังการผ่าตัดมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย เรียกว่า “กายภาพบำบัด”
13. การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจ ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่า แข็งแรงกว่า เต็มซ้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก
14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล โดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผย และแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ได้

กรมพลศึกษา (2531: 18-20) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันไดหรือขึ้นรถลงเรือก็จะทำด้วยความคล่องแคล่วว่องไวและปลอดภัยมากกว่า

3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบายหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุดในชีวิต จะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่าโดยเฉพาะกระดูกต่างๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมาก เพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

5. ช่วยต้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนักถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหา เรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้นโดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิงเพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องช้ยามากก็จะช้ยาน้อยลง หรือที่ช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกันการออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีความสุขที่ดี ถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วยปัญหาต่างๆภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ (2541: 26) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะการออกกำลังกายแอโรบิคช่วยให้การทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น

2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายสูง สามารถทำงานหนักได้โดยไม่เกิดการเหนื่อยล้าง่าย

3. ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
4. ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และทำให้อ่อนหลับง่าย
5. ช่วยให้สมรรถภาพดีขึ้น ทั้งปริมาณและคุณภาพ
6. ช่วยให้ทรวดทรงและรูปร่างมีสัดส่วนสวยงาม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
7. สร้างความมั่นใจในตนเอง และทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
8. พัฒนาสุขภาพจิตได้ดี
9. เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
10. เป็นกิจกรรมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับนับถือ
11. ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ
12. ส่งเสริมให้พัฒนาสมรรถภาพของสังคมและประเทศชาติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543: 27) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มเติมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมอนามัย (2546: 27) กล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกาย ที่สำคัญต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ช่วยให้คุณมีความสุขดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวดีขึ้น
4. เพิ่มความภูมิใจในตัวเอง
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้รู้สึกมีพลัง
8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า
9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย
11. ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

หลักการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2523: 28) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุระกิจอื่นๆ

พิชิต ภูติจันทร์และคณะ (2533: 20) ได้เสนอแนวทางการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

1. ร่างกายกำลังเจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว
2. เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าเด็กชาย
3. ชอบรวมกลุ่ม
4. ชอบการผจญภัยและการแข่งขัน
5. ระยะปลายของวัยนี้เด็กชายจะเจริญเติบโตกว่าเด็กหญิง

วัตถุประสงค์การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของวัยรุ่น เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่ว ว่องไว เน้นการฝึกทักษะเฉพาะอย่างและปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและความกล้าหาญ ลักษณะกิจกรรมเป็น

กีฬาประเภททีมหรือบุคคล การเล่นกีฬาทุกชนิดต้องใช้เทคนิคสูงขึ้น มีกีฬาหลายชนิดให้เลือกเล่น มีทั้งการแข่งขันแบบปะทะ ควรแยกชาย หญิง และจัดกิจกรรมการแข่งขันให้มากขึ้น กิจกรรมที่เคยเล่นในวัยรุ่น เช่น วายน้ำ กรีฑา ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น แต่การเล่นในวัยนี้จะต้องใช้ทักษะความสามารถและเทคนิคการเล่นขั้นสูง ผู้เล่นมีความสามารถสูง สามารถที่จะฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันได้สิ่งที่ควรระวัง คือ ผู้เล่นกีฬาที่สมรรถภาพทางกายลดน้อยลง ควรจะเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่าเล่นเพื่อแข่งขัน เข้าใจว่าร่างกายมีความอดทนที่จำกัดถ้ารู้สึกเหนื่อยควรหยุดพักทันที และหลีกเลี่ยงกีฬาที่ปะทะกันหนักๆ เช่น ชกมวย ควรรละเว้น

วัยหนุ่มสาวเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะ คือ สมรรถภาพทางร่างกายแตกต่างกัน ร่างกายได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้วและมีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มีรูปแบบที่แน่นอน กิจกรรมกีฬาที่เล่นควรมีลักษณะเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะอย่างมาก และมีการแข่งขันต้องใช้ความสามารถเต็มที่

กรมอนามัย (2534: 27) มีหลัก การออกกำลังกาย 3 ประการ คือ

1. ความหนัก คือ ออกกำลังกายให้หนักพอเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึง 220 – อายุ ครั้งต่อนาที
2. ความนาน คือ ออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 15-20 นาที
3. ความบ่อย คือ ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

เลวี และคณะ (ธนิดา ทองมี. 2546: 30; อ้างอิงจาก Levy; et al. 1992) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องมีหลักความสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก (Intensity) ต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งวัดโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ
3. เวลา (Time) การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-90 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ความถี่ ความเข้มของกิจกรรม ระยะเวลาและรูปแบบของการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสุขภาพมากที่สุดนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละครั้งๆ ละ 20-30 นาที ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

กรมพลศึกษา (2539: 26) ได้สรุปขั้นตอนของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องตรวจสุขภาพโดยทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้ทราบว่าร่างกายมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด

1.1 รวบรวมประวัติทางสุขภาพ และการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล

1.2 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

1.3 วัดความดันและชีพจรขณะพัก

1.4 วัดปริมาณไขมันในร่างกาย

1.5 ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

สำหรับขั้นตอนที่ 1 ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือมีปัญหาทางสุขภาพเป็นขั้นตอน ที่จำเป็นมาก ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

2. กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายให้กับตนเอง โดยกำหนดความต้องการพร้อม ความสนใจ และความพร้อมของสภาพแวดล้อมโดยกำหนด ดังนี้

2.1 ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไว้

2.2 ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงเสริม สร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี

2.3 ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัย ไข้เจ็บ และเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้และดีต่อไป

3. เลือกชนิดของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศและวัยและสภาพร่างกาย ของตนเอง

3.1 ชนิดออกกำลังกายที่แบ่งวัตถุประสงค์หลัก

3.1.1 ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการพักผ่อนคลาย

เครียด

3.1.2 ออกกำลังกายโดยทั่วๆ ไป เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความอดทน ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

3.1.3 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจ ปอด ซึ่งการออกกำลังกายชนิดนี้ ก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั่นเอง

3.2 ออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว

3.2.1 การบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องตัวและการเคลื่อนไหวพวกข้อต่อ กระดูกกล้ามเนื้อเหมาะกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ และใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกายหนัก ได้ดีอีกด้วย ส่วนการบริหารพิเศษ ให้ผลดีตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานขึ้น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือดและความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มาก การบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกายและทางจิตใจ โดยเฉพาะสมาธิด้วยเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หวาย ดันกง หรือแกว่งแขน เป็นต้น

4. กำหนดปริมาณของการออกกำลังกาย

1. ความหนัก โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกาย ชีพจรไม่ควรเกิน 190 – อายุ และไม่ต่ำกว่า 150 – อายุของแต่ละคน

2. ความเบา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกายมากต้องมี วันพักอย่างน้อย 1 วัน

3. ความนาน ครั้งละ 10-30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นและการผ่อนคลาย) แต่สัปดาห์หนึ่งรวมกันแล้ว ไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

5. กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละวัน

1. อบอุ่นร่างกาย โดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะๆ แล้วค่อยออกกำลังกาย ความต้องการโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ถ้าอากาศเย็นอาจจะเพิ่มมากกว่านี้

2. ออกกำลังกายด้วยอะไรและปริมาณเท่าไร

3. ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายแล้วให้ผ่อนคลายร่างกายเบาลงจนหายเหนื่อยแล้วทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

การกำหนดการออกกำลังกายโดยทั่วๆ ไปแล้วจะกำหนดเป็นสัปดาห์ โดยกิจกรรมที่กำหนดอาจจะไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ

1. ลักษณะบังคับ ประอบด้วย

- 1.1 เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- 1.2 สามารถควบคุมความหนัก – เบา ได้ด้วยตนเอง
- 1.3 มีการฝึกฝนความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- 1.4 สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- 1.5 มีความเสี่ยงอันตรายน้อย

2. ลักษณะประกอบ

- 2.1 ปฏิบัติง่าย ไม่มีกติกากฎหรือเทคนิคยุ่งยาก
- 2.2 มีความสนุก เพลิดเพลินไม่เคร่งเครียด
- 2.3 ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลามากเกินไป

การออกกำลังกายในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา วัยรุ่น เริ่มเล่นกีฬาที่มีแบบแผน เช่น แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล กีฬาลู่ – ลาน ควรสนับสนุนให้เด็กหญิงได้เล่นกีฬาต่างๆที่เหมาะสม ไม่ควรกีดกันเด็กหญิง สมาสังคมในบ้านเรายังด้อยในเรื่องนี้อยู่ในวัยรุ่นนี้ การกีฬาเป็นทางให้เด็กได้แสดงออก ควรจัดระเบียบและส่งเสริมให้มีการเล่นที่ดีด้วย

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536: 30) ได้รวบรวมปัจจัยต่างๆหรือเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการไว้ว่า การออกกำลังกาย ถ้าทำอย่างไม่มีกรรมวิธีระวังหรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกายอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ผู้ซึ่งจะออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. การประมาณตน ร่างกายของแต่ละคน สภาพร่างกายไม่เหมือนกัน กีฬาที่จะนำมาออกกำลังกาย ต้องมีความเหมาะสม การที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะเป็นที่มาของสมรรถภาพที่ดี ออกน้อย ฝึกซ้อมน้อย หรือฝึกเบาเกินไปก็จะได้ผลน้อยหรือไม่ได้เลย ฝึกหนักเกินไปก็อาจเกิดอันตรายกับสุขภาพได้ สังเกตจากความเหนื่อย หรือหากออกกำลังกายหนักต่อไปแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีการอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นกลับสดชื่นเช่นเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความทนทาน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละวันหรือการออกกำลังกายแบบต่างๆ ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่า สนับข้อ เครื่องป้องกันศีรษะ

3. เลือกเวลา ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมให้แน่นอนในแต่ละวันเพื่อร่างกายจะได้ไม่ต้องปรับ ตัวใหม่ เวลาที่เหมาะสมในการฝึกความทนทาน คือ ในช่วงเช้าและเย็น ส่วนการฝึกความแข็งแรงหรือความเร็ว อาจฝึกในช่วงอากาศร้อนได้ แต่ทำระยะเวลาสั้นๆ

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาที่อิ่มจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะทำให้ปวดขยายได้ไม่เต็มที่ แม้การไหลเวียนของเลือดก็ต้องแบ่งส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง อันเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นในการออกกำลังกาย การสูญเสียน้ำไปมาก ๆ จะทำให้สมรรถภาพลดต่ำลงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย จำเป็นต้องดื่มน้ำชดเชยการเล่นกีฬาใดๆก็ตาม ถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปเกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะขาดน้ำจะต้องมีการชดเชยน้ำในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียไป จึงจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การดื่มน้ำสามารถทำได้ระหว่างที่ออกกำลังกายหรือดื่มหลังจากการออกกำลังกายก็ได้

6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนการออกกำลังกายในช่วงที่มีไข้จะทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อระบายความร้อน นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเพิ่มขึ้นอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังส่วนต่างๆของร่างกายอันไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

7. การผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบมากในคนอายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น รู้สึกหายใจขัด จุดแฉกหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายและกีฬาทันทีเพราะอาจเป็นอันตราย ถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งปฏิบัติตามท่าทางและเทคนิคต่างๆและคิดแก้ไขท่าทางที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป หากขจัดไม่ได้ก็ไม่ควรฝึกซ้อมต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น นอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (intensity) ของกิจกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพ ก็ตาม ต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้เสมอ

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างพักผ่อนหากเป็นการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่หนัก จำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายครั้งต่อไป

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องควรอบอุ่นร่างกายให้สม่ำเสมอติดต่อกัน และในการออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ตลอดจนความหนัก ความนาน และความบ่อย ของงานการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ที่เริ่มฝึกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวมาแล้วเพื่อให้การออกกำลังกายบรรลุเป้าหมาย และประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

แนวความคิดเกี่ยวกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

นักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงนี้ถือว่าการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญ

ต่อชีวิต หากผู้ที่เกี่ยวข้องไม่เข้าใจและไม่สามารถส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรม หรือวิธีการที่เหมาะสม และสนองความต้องการตลอดจนความสนใจได้อย่างดีและถูกต้องแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมายก็ได้ ซึ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีจัดเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

พัฒนาการของวัยรุ่น (Adolescence)

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์จากภาษาลาตินว่า Adolescere ซึ่งแปลว่า เจริญเติบโต (To grow up) หรือการเจริญไปสู่วุฒิภาวะ (To grow to maturity) ซึ่งคำว่าวุฒิภาวะ หมายถึง สภาพ ความเป็นผู้ใหญ่หรือเป็นสภาวะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 13-21 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่รวดเร็วมีการเปลี่ยนแปลงใน หลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพและสังคมการ เปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้นำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวและการปรับตัวนี้เอง จะนำมาซึ่งความวิตกกังวล ความเครียด ทางอารมณ์ ช่วงวัยนี้ร่างกายพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากพยายาม หัดตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่างๆ เพื่อจะแสดงให้เห็น ว่าตนไม่ใช่เด็กอีกต่อไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงพอสรุปได้ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 :28)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical development) จะมีการพัฒนาการทางด้านส่วนสูง น้ำหนัก และโครงร่าง (สัดส่วนและขนาด) อย่างรวดเร็ว
2. พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพและสังคม (Personality and social development) การปรับตัวทางสังคมจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ โดยจะพัฒนาแบบเฉพาะตัวใน ลักษณะของความนึกคิด
3. พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual development) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาการทาง สติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สามารถคิดหาเหตุผลในด้านต่างๆ เพื่อหาทางแก้ปัญหาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ วัยรุ่นมีความจำดี มีสมาธิ มีความคิดกว้างขวาง วิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี วัยรุ่น จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสูงจนกล่าวได้ว่า เป็นช่วงชีวิตที่พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่

สำหรับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นนั้น ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527: 33) ได้กล่าวถึงความสนใจของวัยรุ่นว่า ระยะวัยรุ่น เป็นช่วงที่ทั้งชายและหญิงมีการพัฒนา

สูงสุดของชีวิต ความกระตือรือร้นสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวจะมีมาก โดยเฉพาะกิจกรรมเป็นกลุ่ม เด็กจะสนใจทางด้านกีฬา เช่น กีฬากลางแจ้ง กีฬาในร่มและรวมถึงความเคลื่อนไหวก้าวหน้าต่างๆ ของสังคมความสนใจของชายและหญิงจะแตกต่างกัน ชายสนใจในกิจกรรมที่โลดโผน เช่น กิจกรรมกลางแจ้ง การแข่งขันต่างๆ ส่วนหญิงไม่มีกำลังพอในการเล่นกีฬาเหมือนชาย กลุ่มความสนใจมักเป็นทางด้านกิจกรรมงานบ้านเทียงอดิเรกต่างๆ เช่น การดูหนัง ฟังดนตรี วิทยุ ดูโทรทัศน์ การส่งเสริมกิจกรรมและงานอดิเรกต่างๆ ให้กับเด็กเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสนใจสนับสนุน เพราะเป็นผลดีทางด้าน การลดความเครียด ความกังวลต่างๆ ของวัยรุ่น กิจกรรมกลุ่มเป็นการฝึกการสังคม และกิจกรรมที่มีเพื่อนต่างเพศร่วมด้วยเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดทางเพศได้ เป็นอย่างดี และการทำงานร่วมกันย่อมบังเกิดผลดีทางด้าน การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

สุชา จันท์เอม (2529: 33) ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติของวัยรุ่น เป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก มักจะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่เด็กจะเลียนแบบซึ่งกันและกันในด้านต่างๆ รวมทั้งแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับและเป็นวัยที่ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับจะเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเด็กวัยรุ่นจะมากขึ้น ด้านอารมณ์จะมีความรุนแรง ชอบทำอะไรที่บ้าบิ่น เสี่ยงภัย โดยเฉพาะเมื่อรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ส่วนอารมณ์รักที่มีต่อบุคคลที่ตนชื่นชมเป็นพิเศษ เช่น นักกีฬา นักร้อง นักแสดงจะมีการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้ ดังนั้นจึงควรมีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมกับพฤติกรรมและความต้องการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถาวรในเด็กวัยรุ่น

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2547: 34) ได้สรุปข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

1. ประโยชน์ที่ได้รับ/ผลดีต่อสุขภาพ

- 1.1 รูปร่างดี
- 1.2 มีเพื่อน
- 1.3 สนุกและท้าทาย
- 1.4 หน้าตาสดใส หัวใจแข็งแรง
- 1.5 กระดูก เอ็น ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง

- 1.6 ปวดจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. ผลกระทบต่อสุขภาพ/ผลเสียต่อสุขภาพที่ขาดการออกกำลังกาย
 - 2.1 เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็งลำไส้ใหญ่
 - 2.2 น้ำหนักเกิน อ้วน
 - 2.3 ขาดความกระฉับกระเฉง อึดอาด กล้ามเนื้ออ่อนแรง
 - 2.4 ติดเชื้อและเจ็บป่วยง่าย
 - 2.5 เครียด
3. ชนิดและวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม
 - 3.1 เพื่อความแข็งแรงของปอดและหัวใจ เช่น เดินแอโรบิค วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ล้างรถ/งานบ้าน/งานสวน
 - 3.2 เพื่อความอ่อนตัว เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เล่นโยคะ
 - 3.3 เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก เล่นกล้าม เล่นเทนนิส เล่นฟุตบอล เล่นตะกร้อ
4. ระยะเวลา ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้พอรู้สึกหายใจแรงขึ้นจนถึงหอบให้ได้ครั้งละ 10 นาที/ครั้ง สะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาที/วัน/ทุกวัน
5. ข้อควรระวัง ในด้านการใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมและคำนึงถึงเทคนิค กติกาและมารยาท

✓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ซูดา จิตพิทักษ์ (2526: 36) กล่าวว่า สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการ ซึ่งอาจแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่

1.1 ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ในแง่ข้อเท็จจริง ซึ่งไม่จำเป็นต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความอาจเกิดจากการเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นเอง

1.2 ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนนิยมถือประจำใจที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก

1.3 ทักษะคติ หรือ เจตคติ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลกล่าวคือ ทักษะคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม และถือว่าทักษะคติมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมในสังคม

1.4 บุคลิกภาพ เป็นสิ่งกำหนดว่าบุคคลหนึ่งจะทำอะไร ถ้าเขาอยู่ในสถานการณ์หนึ่งเป็นสิ่งที่บอกว่า บุคคลจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง

2. กระบวนการอื่นๆ ทางสังคม

2.1 สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus object) และความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของบุคคล คือ ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคติ บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็จริง แต่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นยังไม่ได้ถ้ายังไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การสะสมความรู้ ประสบการณ์ในเรื่องต่างๆที่เคยได้รับหรืออาจรับจากภายนอก อาทิ จากข่าวสาร คำบอกเล่าของบุคคล

2.2 สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มนุษย์ ในภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532: 35) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาองค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนเตรียมส่งอาจจะมีลักษณะและ

จำนวนที่ชัดเจนต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณ ร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนั้นประกอบไปด้วยบิดา มารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะต้องออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ชุมชน เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆจากบุคคลอื่นๆในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่นๆที่แวดล้อมอยู่ในสังคมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างของบุคคลจะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษาและเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดีได้

4. องค์ประกอบทางการศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่แตกต่างกันมีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาน้อยมักจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้องประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาน้อย

5. องค์ประกอบทางการเมืองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะ

นโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของการบริหาร การรักษา พยาบาล กิจกรรมทางสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532: 38) กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอนบรรยากาศ และการประพฤติปฏิบัติของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก เป็นอย่างยิ่ง

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ หูหระ ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงานผู้ประกอบ การอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลาง เข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้า แม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ทั้ง การแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

สมบัติ กาญจนกิจ (2541: 38) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมและปัจจัยเอื้อมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบัน เพราะสภาพทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในช่วงทศวรรษ ที่ผ่านมามีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนไทยจาก สังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมใหม่(New Industrialized Countries) ในขณะเดียวกัน กระแสโลกาภิวัตน์ในด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สื่อโทรคมนาคม และเทคโนโลยี เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป และมีทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยเอื้อนี้จะส่งผลต่อการออกกำลังกายของคนไทย เช่น สื่อทาง โทรทัศน์ วิทยุ วีดิทัศน์ ที่ช่วยส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ส่วนสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร และ เทศบาลเมืองได้จัดบริการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เช่น จัดโปรแกรมการวิ่ง เหยาะสวนสุขภาพ การเดินแอโรบิค โยคะ รำมวยจีน เป็นต้นซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการ พัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายของคนอยู่ตลอดเวลาจึงได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรืออิทธิพลที่มี ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้เป็นดังนี้ ดังนี้

1. ระบบเศรษฐกิจ
2. ระบบการศึกษา
3. การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย
4. เทคโนโลยี
5. ศาสนา ความเชื่อ ระบบคุณธรรมและจริยธรรม สังคม
6. นโยบายของรัฐบาล
7. อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 39) ได้กล่าวว่าแรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
ดังนี้

1. เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological reasons)

1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) ลักษณะบุคลิกภาพแบบ A ที่ชอบสังคม ชอบ
การมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It feel good) มีความสนุกสนาน ท้าทายความสามารถคลาย
เครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ (Self-efficacy) ประสบผลสำเร็จ
(Perceive competence) เป็นที่ยอมรับจากบุคคลทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจใน
ตนเอง (Self-esteem) จากการเล่นกีฬา

2. เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological body composition reasons)

2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงร่างกาย
กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใสสุขภาพจิตดี

2.2 สุขภาพดีขึ้น (Health status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือด
และความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic fitness) ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดี
ขึ้น

3. เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควรจึงมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีฐานะทางการเงินต่ำ

3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้

3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างออกไปจากชีวิตประจำวัน

3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมสนับสนุนให้เล่นกีฬา ✓

กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

(บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์, 2530: 42)

แนวความคิดที่ 1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) รากฐานของแนวความคิดมาจากสมมติฐานเบื้องต้นที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยมแรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

แนวความคิดที่ 2 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีพื้นฐานแนวความคิดมาจากสมมติฐานที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบทางด้านประชากร และลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

แนวความคิดที่ 3 ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple individual causal assumptions) แนวคิดนี้มีสมมติฐานที่ว่าพฤติกรรมของคนนั้นเกิดมาจากปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ การประเมินประสิทธิภาพของบริการ โลกทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย องค์กรประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม ความรู้ และองค์ประกอบด้านประชากร

แนวความคิดของกลุ่มที่ 3 นี้ได้นำทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยาและประชากรศาสตร์เข้ามาประยุกต์ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม และพยายามหาวิธีแก้ปัญหาโดยผสมผสานวิชาชีพสาขาต่างๆ เข้ามาร่วมดำเนินการ

พรีซีด เฟรมเวิร์ค (Precede Framework) เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, reinforcing and enabling causes in education diagnosis and evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนดำเนินงานสุขภาพ โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย กรีนและคณะ (Green et al, 1980) ที่มีแนวคิดว่า พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple factors) ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป โดยแบ่งปัจจัยได้ ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากการประสบการณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น เกี่ยวข้องกับราคา ระยะทาง เวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่นๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทนและการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบๆตัว ระบบสังคม เช่น นโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

งานวิจัยในต่างประเทศ

สมิทและสมอล (Smith; & Small. 1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกา ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และสรุปการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชน พบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก ทั้งเด็กเยาวชนชายหญิง ในและนอกโรงเรียน เยาวชนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียน มีแรงจูงใจรองลงมา ได้แก่ เพื่อมีความ รู้สึกดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี ในขณะที่เยาวชนชายทั้งในและนอกโรงเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะกีฬา เพื่อความตื่นเต้นท้าทาย ทำสิ่งที่ทำได้ดีและเพื่อให้มีหุ่นดี

โรสกี (Roski. 1992) ทำการศึกษาเรื่องกีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการมีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลง โดยเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือ สาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

ฮิลเดอร์แบรนด์ (Hilderbrand.1996: 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดและผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicien, 2001) กล่าวว่า พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กวัยรุ่นเริ่มได้ที่บ้าน จะเห็นได้ว่าในชีวิตประจำวันมีแต่สิ่งอำนวยความสะดวกที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กและวัยรุ่น เช่น คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ โทรศัพท์ วีดีโอ (VDO) และซีดี (CD) มาเป็นตัวรองรับการเดินทาง การศึกษาและการพักผ่อน และมักจะมีการคิดวิธีการทำสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะทำให้การเคลื่อนไหวน้อยลง นอกจากนี้การขาดการแนะนำจากโรงเรียนและการป้องกัน จากผลการสังเกตเมื่อเด็กวัยรุ่นเหล่านั้นอยู่ที่บ้าน จะขี้บ่นมากกว่าการเดินเป็นเรื่องปกติ เน้นความสะดวกสบายใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย และมีผลการวิจัยพบว่ามีจำนวน 1 ใน 4 ของเยาวชนทั้งหมด กำลังมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน จึงต้องมีการแก้ปัญหาควรเริ่มตั้งแต่ที่บ้านได้หลากหลายวิธี ได้แก่

1. มีการคาดหวังจากกิจกรรม ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต้องการกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต กระดูกและกล้ามเนื้อ ต้องการสิ่งเร้าจากการเคลื่อนไหว ระบบหัวใจและปอดได้ใช้และออกแรง ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มักจะมีการเจ็บป่วยดังนั้นถ้าผู้ปกครองมีการสนับสนุนกิจกรรมให้แก่เด็กวัยรุ่น เด็กก็จะมี การเข้าร่วมที่มากขึ้น

2. มีการจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ ในบริเวณบ้าน ควรมีของเล่นหรืออุปกรณ์กีฬา เพื่อทำให้เกิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหมาะสมกับทุกช่วงวัย เช่น มีลูกบอล ห่วงบาสเกตบอล อุปกรณ์เล่นแบดมินตัน

3. เล่นกับลูก ร่วมเล่นกิจกรรมกับลูก เช่น ยิงประตูบาสเกตบอล ชีจักรยาน ขว้างลูกบอล เล่นเกมส์ ว่ายน้ำ ตามความคิดสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมภายในครอบครัว

4. จัดการทางด้านกิจกรรม ช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นในการให้โอกาสในการออกกำลังกาย คือ การหาเพื่อนให้เล่น ให้เล่นกีฬากลางแจ้งหรือไปสวนสาธารณะที่มีอุปกรณ์กีฬา สนามเด็กเล่น ให้เข้าร่วมกีฬา ประเภททีมหรือเข้าเรียนกีฬา

5. ทำให้เป็นประเพณีของครอบครัว ทำกิจกรรมให้เป็นประเพณีของครอบครัว เช่น ท่องเที่ยวในฤดูร้อน ตอนเย็นวันอาทิตย์และกิจกรรมของครอบครัวนอกสถานที่ การทำให้กิจกรรมเป็นประเพณีนั้น ควรมีการรวมตัวกันอย่างน้อย 3 เดือนครั้ง ไม่ว่าจะครอบครัวจะมีขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ทำให้เป็นประเพณีที่สำคัญของครอบครัว เช่น เล่นโบว์ลิ่ง ล่องเรือ ปีนเขา เล่นสเก็ต เพื่อจะได้เห็นถึงพัฒนาการของลูก และเป็นการปลูกฝังกับลูกว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญกับชีวิต

6. เป็นตัวต้นแบบ เด็กจะเลียนแบบสิ่งที่ตนได้เห็น ผู้ปกครองอาจใช้กิจกรรมที่เป็นงานบ้าน เช่น เดินจูงสุนัข ซักจักรยาน เล่นเทนนิส ยกน้ำหนัก โดยให้มีการเริ่มต้นพร้อมๆ กัน

7. ต่อต้านการอยู่นิ่งเฉย คัดค้านหากเด็กดูโทรทัศน์มากกว่า 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพราะ การดูโทรทัศน์มากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพสายตาและสมองของเด็กวัยรุ่น ควรมีกำหนดในการดู ซึ่งจะ让孩子เลือกกิจกรรมอื่นแทน มีการแนะนำว่าไม่ควรดูโทรทัศน์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้มีผลการวิจัยว่า การลดการดูโทรทัศน์เด็กจะมีการรักษาน้ำหนัก และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยผู้เชี่ยวชาญ ให้คำแนะนำว่า ควรออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีหลาย ๆ วันในหนึ่งสัปดาห์ และแบ่งเวลาในการออกกำลังกายให้มีการออกกำลังกายระดับหนัก

ซูซาน (Susan, 2003) ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีผลกระทบต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย จากผลการวิจัยของศูนย์การแพทย์โรงพยาบาลเด็กซินซินเนติ (Cincinnati Children's hospital Medicine Center) มีการศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้คนในชุมชน มีปัจจัยหลักที่เกิดจากลักษณะการวางผังเมืองที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ระยะ ทางจากบ้าน ไปร้านค้า/โรงเรียน ที่สามารถเดินไปถึงกันได้ ดังนั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายจึงเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของประชาชนอย่างมาก

จากการศึกษาของศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University: National center for education in maternal and child health, 2004) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความต้องการผลลัพธ์จากการออกกำลังกายของวัยรุ่นและบทบาทของครอบครัว

1. เด็กวัยรุ่น มีการศึกษาและทัศนคติ คือ มีความสนุกสนานกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เข้าใจในกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และ เข้าใจบทบาทที่เหมาะสม ในการที่จะคงไว้

ซึ่งนำหนักที่เหมาะสม ส่วนด้านพฤติกรรมนั้น มีการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวัน เป็นกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายให้คงอยู่ โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันการ บาดเจ็บระหว่างการกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม เช่น หมวกกันน็อก ที่รัดข้อมือ ข้อศอก และหัวเข่า สถานะทางสุขภาพและสมรรถภาพส่งผลให้มีความเจริญเติบโตและมีพัฒนา การที่เหมาะสม และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

2. บทบาทของครอบครัว ส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เข้าใจถึง พัฒนาการของวัยรุ่น และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม มีแหล่งที่จะให้วัยรุ่นมีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านพฤติกรรม คือ ให้โอกาสและเลือกสถานที่ที่มีความ ปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกาย เป็นตัวอย่างที่ดี ในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมสนับสนุนกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน สถานะทางสุขภาพและสมรรถภาพรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และการศึกษาของศูนย์การศึกษาสุขภาพ แม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University: National center for education in maternal and child health, 2004) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับวัยรุ่นในการออก กำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2546: บทคัดย่อ) ได้สำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬา ของประชากร พ.ศ. 2544 พบว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศประมาณ 57.1 ล้าน คน มีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณ 39.6 หรือร้อยละ 69.3 ประชากรที่ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25 เด็กและเยาวชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.4 โดยเด็ก อายุ 6-11 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 86.3 อายุ 12-14 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 93.3 อายุ 15-19 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 91.0 และอายุ 20-29 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 82.8 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 17.5 ล้านคน หรือร้อยละ 30.7 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 54.9 และไม่สนใจร้อยละ 12.8 และพบว่าวัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 20-59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดร้อยละ 60.6-66.8 ส่วนในวัยเด็กตอนต้น ตอนปลาย และวัยรุ่นเป็นผู้ที่ไม่สนใจ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา มากกว่ากลุ่มอื่น

กระทรวงสาธารณสุข (อ้างอิงจาก ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. 2545: 48) ได้แสดงผลการสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยการสัมภาษณ์ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่าประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปออกกำลังกายร้อยละ 64.0 โดยออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 19.6 และออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 44.4 ซึ่งเป็นประชาชนนอกเขตเทศบาลที่สัดส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาลร้อยละ 45.5 และ 38.4 เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540-2545 พบว่าประชาชนวัยดังกล่าวออกกำลังกาย 3 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 46.8 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60)

นุสรา ปวงกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 - 24 ปี จำนวน 400 คน เป็นเยาวชนชาย 213 คน หญิง 187 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และหาสมการทำนายด้วยสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ผลการวิจัยพบว่า 1) เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือมีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย 2) การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย/กีฬาของศูนย์เยาวชนและเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .013) การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง มีเจตคติต่อการออกกำลังกายและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัลลภ คำลือ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพจำนวน 852 คน ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน และนักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง 2) ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง 3) ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 4) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 5) นโยบายมหาวิทยาลัย ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา มีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร 6) การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา 7) สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกยังมีไม่เพียงพอ

คณะกรรมาธิการ (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน ปีการศึกษา 2542 ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาชายและนักศึกษหญิง ส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ ICSPFR 4 รายการ ได้แก่ วิ่ง 50 เมตร นั่งงอตัว ดึงข้อหรืออแขนห้อยตัวและวิ่งระยะไกล 2) นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน นักศึกษาชายออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยใช้กิจกรรมฟุตบอล ส่วนนักศึกษหญิงออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน โดยใช้กิจกรรมวอลเลย์บอล วายน้ำ แบดมินตัน และแอโรบิค ส่วนใหญ่ใช้เวลาหลังเลิกเรียนในการออกกำลังกาย และใช้เวลามากกว่า 20 นาที โดยมีการอบอุ่นร่างกาย 6-10 นาที และรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด

ชาคริต เทพรัดน์ (2540: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาบนพื้นฐานของ PRECEDE FRAMEWORK และแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยนำได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานการเป็นนักกีฬา ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติ ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การรับรู้

ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การรับรู้ประสิทธิภาพผลแห่งตน ปัจจัยเอื้อได้แก่ การเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเพียงพอของสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คนการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC โดยหาความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท จากการตอบแบบสอบถามมีนักศึกษาไม่ถึงครึ่งออกกำลังกายเกิน 30 นาที และมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง พบว่านักศึกษส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุด นอกจากนั้นนักศึกษายังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้งที่ออกกำลังกายจำนวนมากที่สุด 2) ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นพบว่ามีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยเอื้อ อำนวยด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่นๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำ นายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ 3) สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มักยึดถือหลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา และมีการจัด การแข่งขันกีฬาภายใน และกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้นมักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียนมีความพร้อมมากกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ 2) ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสาร

ความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ เล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดา และวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาทีในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามของโรงเรียนหรือของหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือฟุตบอล 3) ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด 4) ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของ ประชาชนอยู่ที่ระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย 5) ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 2 ด้าน 6) จากการทดสอบค่าที่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่า ประชาชนชาย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกัน ระหว่างปัจจัยภายในกับการรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรมนั้น ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้น จึงมัก จะมีตัวแปรที่ศึกษาหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการ สังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว บุคคลเหล่านั้นได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ครู ผู้ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่นกีฬา ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนในการเล่นกีฬาและการมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย นอกจากนี้บุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากกระบวนการ สังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ ลักษณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า ด้งานวิจัยของบุคคลที่มีแรงจูงใจ และมีทักษะในการเล่นกีฬาสูงจะทำให้มีผลต่อการมีส่วนร่วม ในการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยภายนอกประกอบด้วย ความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติ ครอบครัวและเศรษฐกิจ สถานศึกษา จิตวิทยา สุขภาพ รวมถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยและพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 ประกอบด้วย 6 คณะคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ นักศึกษาชาย 1,209 คน นักศึกษาหญิง 300 คน คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ นักศึกษาชาย 548 คน นักศึกษาหญิง 774 คน คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม นักศึกษาชาย 280 คน นักศึกษาหญิง 260 คน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม นักศึกษาชาย 453 คน นักศึกษาหญิง 71 คน คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม นักศึกษาชาย 1,643 คน นักศึกษาหญิง 244 คน และคณะอุตสาหกรรมเกษตร นักศึกษาชาย 34 คน นักศึกษาหญิง 56 คน รวมเป็นนักศึกษชายทั้งหมดจำนวน 4,167 คน และนักศึกษหญิงทั้งหมด 1,705 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 5,872 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือทั้งชายและหญิง ได้แก่ นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะอุตสาหกรรมเกษตร โดยแยกเป็นนักศึกษชาย 266 คน นักศึกษาหญิง 109 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 375 คน ได้มาจากการเปิดตาราง

ของยามาเน่ (ซานินทร์ ศิลป์จารุ, 2550:49: อ้างอิงจาก Yamane.) จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เลือกกลุ่มประชากรที่จะศึกษาค้นคว้า
2. เลือกจำนวนของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของยามาเน่ (ซานินทร์ ศิลป์จารุ .2550:49: อ้างอิงจาก Yamane.) ได้จำนวน 375 คน
3. ทำการแยกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นคณะที่นักศึกษาสังกัด โดยการเทียบเป็นอัตราส่วนของกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
4. จำแนกเพศของกลุ่มตัวอย่าง
5. ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มตัวอย่าง จากประชากรแต่ละกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
วิศวกรรมศาสตร์	1,209	300	1,509	77	19	96
วิทยาศาสตร์ประยุกต์	548	774	1,322	35	49	84
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	453	71	524	29	5	34
เทคโนโลยีและการจัด การอุตสาหกรรม	280	260	540	18	17	35
วิทยาลัยเทคโนโลยี อุตสาหกรรม	1,643	244	1,887	105	16	121
อุตสาหกรรมเกษตร	34	56	90	2	3	5
รวม	4,167	1,705	5,872	266	109	375

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โดยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาเอกสารข้อมูลจากบทความ วารสาร สิ่งพิมพ์ หนังสือตำรา วิทยานิพนธ์และรายงานการวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือ
3. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอประธานกรรมการและกรรมการควบคุมเพื่อตรวจแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจแก้ไขจากประธานกรรมการและกรรมการควบคุมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ภาคผนวก) พิจารณาตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) พร้อมทั้งขอคำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือให้เหมาะสมกับการนำไปทดลองใช้
5. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม
6. นำเครื่องมือที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขพร้อมกับให้ประธานกรรมการและกรรมการควบคุมตรวจทานก่อน แล้วนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือนำจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมนำหนังสือนำส่งด้วยตัวเอง

โดยส่งแบบสอบถามถึงคณะต่างๆของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือนำไปให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาแจกแจงหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มาแจกแจงหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงทั้ง 6 ด้าน

3. เปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ด้วยสถิติที่ (t – Test)

4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีการดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาหาจำนวนค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มาหาจำนวนค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ทั้ง 6 ด้าน

3. เปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ด้วยสถิติที่ (t – Test)

ด้านที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกาย ลักษณะเป็นแบบให้เลือกรอบส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด มาหาจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดค่าของคะแนน ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
เห็นด้วยน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนด้านปัจจัยโดยส่วนรวมหรือเป็นรายข้อผู้วิจัยยึดเกณฑ์ของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

3.26 – 4.00	หมายถึง	เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับมากที่สุด
2.51 – 3.25	หมายถึง	เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับมาก
1.76 – 2.50	หมายถึง	เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับน้อย
1.00 – 1.75	หมายถึง	เป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับน้อยที่สุด

ด้านที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด มาหาจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดค่าของคะแนน ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
เห็นด้วยน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกายโดยส่วนรวมหรือเป็นรายข้อ ผู้วิจัยยึดเกณฑ์ของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

3.26 – 4.00 หมายถึง เป็นพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด

2.51 – 3.25 หมายถึง เป็นพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ระดับมาก

1.76 – 2.50 หมายถึง เป็นพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ระดับน้อย

1.00 – 1.75 หมายถึง เป็นพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ระดับน้อยที่สุด

ด้านพฤติกรรมกรปฏิบัติการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยกำหนดค่าของคะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้คะแนน	4	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนด้านพฤติกรรมกรปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยส่วนรวมหรือเป็นรายข้อ แบ่งระดับของชั้น ดังนี้

3.26 – 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ใน ระดับมากที่สุด

2.51 – 3.25 หมายถึง มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ใน ระดับมาก

1.76 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ใน ระดับน้อย

1.00 – 1.75 หมายถึง มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ใน ระดับน้อยที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา มาแจกแจงหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ส่วนที่ 2 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มาแจกแจงหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงทั้ง 6 ด้าน

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ด้วยสถิติที (t – Test)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

รายการ	N = 375	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	266	70.9
หญิง	109	29.1
2. คณะ		
คณะวิศวกรรมศาสตร์	96	25.6
คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์	84	22.4
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	35	9.3
คณะเทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม	34	9.1
คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	121	32.3
คณะอุตสาหกรรมเกษตร	5	1.3
รวม	375	100

จากตาราง 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย 266 คน คิดเป็นร้อยละ 70.9 และเพศหญิง 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 และเป็นนักศึกษาคณะคณะวิศวกรรมศาสตร์ 96 คน คิดเป็นร้อยละ 25.6, นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ 84 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4, นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3, นักศึกษาคณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม 34 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1, นักศึกษาคณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 121 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3, และนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ

รายการ	N = 375	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การใช้เวลาว่างทำกิจกรรมในรอบหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา		
กิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต	254	67.7
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า รดน้ำต้นไม้	42	11.2
กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล	79	21.1
2. จำนวนวันที่และเวลาที่นักศึกษาออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์		
จำนวนวันที่นักศึกษาออกกำลังกาย		
ไม่เคยปฏิบัติเลย	84	22.4
1 - 2 วัน	235	62.7
3 - 4 วัน	56	14.9
5 - 7 วัน	0	0
ระยะเวลาที่นักศึกษาออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	104	27.7
30 นาที	108	28.8
มากกว่า 30 นาที	163	43.5

จากตาราง 2 แสดงว่า ในหนึ่งสัปดาห์นักศึกษาใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต มากที่สุด ร้อยละ 67.7 รองลงมา คือ กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ร้อยละ 21.1 นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.7 รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.4 และนักศึกษาใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 43.5

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

รายการ	N = 375	
	จำนวน	ร้อยละ
1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา		
กีฬาฟุตบอล	140	37.3
กีฬาวอลเลย์บอล	20	5.3
กีฬาบาสเกตบอล	59	15.7
กีฬาแบดมินตัน	42	11.2
กีฬาเทนนิส	8	2.1
กีฬามวยไทย / สากล	9	2.4
กีฬาว่ายน้ำ	37	9.9
กีฬาเซปักตะกร้อ	20	5.3
เดินแอโรบิค	10	2.7
กีฬาเทเบิลเทนนิส	23	6.1
อื่น ๆ	7	1.9
2. นักศึกษามีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร		
เพื่อสุขภาพที่ดี	151	40.3
เพื่อความสนุกสนาน	135	36
เพื่อการแข่งขัน	17	4.5
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ	39	10.4
เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน	28	7.5
3. ช่วงเวลาที่นักศึกษาออกกำลังกายเป็นประจำ		
เช้า	20	5.3
กลางวัน	51	13.6
เย็น	242	64.5
กลางคืน	17	4.5
ทุกวัน	6	1.6
เฉพาะวันหยุด	39	10.4
4. ทำนออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ		
คนในครอบครัว	45	12
เพื่อน	294	78.4
คนเดียว	33	8.8
อื่น ๆ	5	1.3

จากตาราง 3 แสดงว่ากิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนมากที่สุด คือ เล่นฟุตบอล ร้อยละ 37.3 รองลงมาได้แก่ เล่นบาสเกตบอล ร้อยละ 15.7 นักศึกษาส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 40.3 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 36 โดยช่วงเวลาที่นักศึกษาออกกำลังกายมากที่สุดคือช่วงเย็น ร้อยละ 64.5 และมาออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 78.4 รองลงมาคือ มาออกกำลังกายกับคนในครอบครัว ร้อยละ 12

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละ เกี่ยวกับการติดตามกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

รายการ	N = 375	
	จำนวน	ร้อยละ
1. นักศึกษาติดตามกีฬาเป็นประจำ		
กีฬาฟุตบอล	194	51.7
กีฬาอเมริกันบอล	26	6.9
กีฬาสเกตบอล	42	11.2
กีฬาเบดมินตัน	28	7.5
กีฬาเทนนิส	35	9.3
กีฬามวยไทย / สากล	19	5.1
กีฬาว่ายน้ำ	8	2.1
กีฬาเซปักตะกร้อ	9	2.4
กีฬาเทเบิลเทนนิส	5	1.3
อื่น ๆ	9	2.4
2. นักศึกษาติดตามกีฬาอย่างไร		
ไปดูที่สนาม	37	9.9
ดูจากโทรทัศน์	241	64.3
ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์	48	12.8
ดูจากอินเทอร์เน็ต	40	10.7
ฟังจากวิทยุ	4	1.1
อื่น ๆ	5	1.3
3. นักศึกษาติดตามเพราะ		
ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ	93	24.8
รู้กฎกติกากีฬา	28	7.5
มีทักษะกีฬา	27	7.2
สนุกสนานและท้าทายดี	128	34.1
ชอบแข่งขัน	31	8.3
มีนักกีฬาที่ชื่นชอบ	63	16.8
อื่น ๆ	5	1.3

จากตาราง 4 แสดงว่าชนิดกีฬาที่นักศึกษาติดตามเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 51.7 รองลงมาได้แก่ บาสเกตบอล ร้อยละ 11.2 นักศึกษาติดตามกีฬาโดยดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 64.3 รองลงมาดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ 12.8 และเหตุผลที่ติดตามกีฬาเพราะสนุกสนานและท้าทายมากที่สุด ร้อยละ 34.1 รองลงมาคือชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 24.8

ตอนที่ 2 ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในภาพรวมของระดับปัจจัยและพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

รายการ	\bar{x}	S.D.	แปลผล
ด้านที่ 1 ปัจจัยการออกกำลังกายของนักศึกษา			
ปัจจัยนำด้านความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมของการออกกำลังกาย	2.80	0.76	มาก
ปัจจัยเอื้อด้านสถานศึกษา สิ่งอำนวยความสะดวก ของ การออกกำลังกาย	2.71	0.79	มาก
ปัจจัยเสริมด้าน สิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ของ การออกกำลังกาย	2.67	0.81	มาก
ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา			
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.13	0.71	มาก
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.12	0.69	มาก
การปฏิบัติการออกกำลังกาย	2.79	0.81	มาก
รวม	2.87	0.76	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือมีระดับ ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.87 ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักศึกษามีทักษะกีฬา (ข้อที่ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.26 รองลงมาคือ อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน (ข้อที่ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.14 และ บริเวณ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย (ข้อที่ 16) ค่าใช้บริการของสนามกีฬามีราคาถูก (ข้อที่ 17) มี ค่าเฉลี่ย 2.93

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในภาพรวมของระดับปัจจัย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย			หญิง		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านที่ 1 ปัจจัยการออกกำลังกายของนักศึกษา						
ปัจจัยนำด้านความรู้ความเชื่อค่านิยมของการออกกำลังกาย	2.80	0.77	มาก	2.80	0.76	มาก
ปัจจัยเอื้อด้านสถานศึกษา สิ่งอำนวยความสะดวกของการออกกำลังกาย	2.66	0.80	มาก	2.84	0.76	มาก
ปัจจัยเสริมด้าน สิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อนของการออกกำลังกาย	2.64	0.83	มาก	2.75	0.77	มาก
ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา						
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.64	0.83	มาก	2.75	0.77	มาก
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.13	0.95	มาก	3.11	0.65	มาก
การปฏิบัติการออกกำลังกาย	2.80	0.80	มาก	2.77	0.83	มาก
รวม	2.78	0.83	มาก	2.84	0.76	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำแนกตามเพศ มีระดับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชาย และเพศหญิงในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.78 และ 2.84 ตามลำดับ

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านความรู้	3.95	0.38	4.02	0.40	- 1.32	.88
ด้านเจตคติ	3.99	0.41	3.96	0.40	- 0.73	.468
ด้านปฏิบัติ	3.73	0.40	3.79	0.37	-0.88	.381

จากตาราง 7 แสดงว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านปฏิบัติ การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือทั้งชายและหญิง ได้แก่ นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะอุตสาหกรรมเกษตร โดยแยกเป็นนักศึกษาชาย 266 คน นักศึกษาหญิง 109 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 375 คน ได้มาจากการเปิดตารางของ ยามาเน่ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ .2550: 49; อ้างอิงจาก Yamane.) จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เลือกกลุ่มประชากรที่จะศึกษาค้นคว้า
2. เลือกจำนวนของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของยามาเน่ (ธานินทร์ ศิลป์จารุ. 2550: 49; อ้างอิงจาก Yamane.) ได้จำนวน 375 คน
3. ทำการแยกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นคณะที่นักศึกษาสังกัด โดยการเทียบเป็นอัตราส่วนของกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
4. จำแนกเพศของกลุ่มตัวอย่าง
5. ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มตัวอย่าง จากประชากรแต่ละกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีการดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาหาจำนวนค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมาหาจำนวนค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง ทั้ง 6 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยส่วนรวม แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ด้านที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยส่วนรวม แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายมาเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 266 คน คิดเป็นร้อยละ 70.9 และเพศหญิง 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.1 และเป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ 96 คน คิดเป็นร้อยละ 25.6, นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ 84 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 นักศึกษาคณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม 34 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 นักศึกษาคณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 121 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 และนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

2. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในหนึ่งสัปดาห์ นักศึกษาใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกม คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต มากที่สุด ร้อยละ 67.7 รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ร้อยละ 21.1 นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.7 รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.4 และนักศึกษาใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 43.5

3. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีกิจกรรมที่ปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนมากที่สุด คือ เล่นฟุตบอล ร้อยละ 37.3 รองลงมา ได้แก่ เล่นบาสเกตบอล ร้อยละ 15.7 นักศึกษาส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 40.3 รองลงมา เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 36 โดยช่วงเวลาที่นักศึกษ่ออกกำลังกายมากที่สุดคือช่วงเย็น ร้อยละ 64.5 และมาออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 78.4 รองลงมาคือ มาออกกำลังกายกับคนในครอบครัว ร้อยละ 12

4. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีชนิดกีฬาที่ติดตามเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 51.7 รองลงมาได้แก่ บาสเกตบอล ร้อยละ 11.2 นักศึกษาติดตามกีฬาโดยดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 64.3 รองลงมาดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ 12.8 และเหตุผลที่ติดตามกีฬาเพราะสนุกสนานและทำหาย มากที่สุด ร้อยละ 34.1 รองลงมาคือชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 24.8

5. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า

5.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นักศึกษาใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต มากที่สุด ร้อยละ 67.7 รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เดิน แอโรบิค วายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ร้อยละ 21.1 นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 62.7 รองลงมาคือ ไม่เคยปฏิบัติเลย ร้อยละ 22.4 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันสื่อต่างๆ ได้มีมากขึ้นทำให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรีนั้นจะต้องให้ความสนใจกับสื่อต่างๆ เป็นอย่างมากจนเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาสำหรับออกกำลังกาย ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ บัญชา ชลาภิรมย์ (2547: 43-55) ที่ทำการศึกษพบว่าบุคลากรมีเหตุผลที่ไม่ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาคือไม่มีเวลา สอดคล้องกับสุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2546: 137-144) ที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเพียง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

2. ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยมีนักศึกษาเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศชายจะต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วนเพื่อเป็นที่สนใจของเพศหญิง ดังนั้นจึงทำให้นักศึกษาเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้

แข็งแรงอยู่เสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิลเลียม (2542: บทคัดย่อ) พบว่านักศึกษาชายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่นักศึกษาหญิงจะออกกำลังกายประมาณ 20 นาที

3. นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีกิจกรรมที่ปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนมากที่สุด คือ เล่นฟุตบอล ร้อยละ 37.3 รองลงมา ได้แก่ เล่นบาสเกตบอล ร้อยละ 15.7 นักศึกษาส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 40.3 รองลงมา เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 36 โดยช่วงเวลาที่นักศึกษาออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงเย็น ร้อยละ 64.5 และมาออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 78.4 รองลงมาคือ มาออกกำลังกายกับคนในครอบครัว ร้อยละ 12 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่ที่มีพื้นที่มาก ไม่มีความแออัด นอกจากนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่จะพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย ดังนั้นหลังจากเลิกเรียนในเวลาเย็นนักศึกษาจะมีเวลาว่าง เพราะไม่ต้องเร่งรีบกลับบ้าน ต่างจากนักศึกษาซึ่งจะต้องรีบกลับบ้าน เพราะไม่เช่นนั้นอาจกลับบ้านค่ำ เพราะปัญหาการติด ดังนั้นนักศึกษาจะมีการชักชวนกันมาออกกำลังกายหลังเลิกเรียน นอกจากการที่ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในช่วงเย็นจะพบว่า มีนักศึกษาเป็นจำนวนมากมาออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่าที่พักรักมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัย เนื่องจากอยู่ใกล้กับหอพักนักศึกษา ทำให้ได้รับความสะดวก

4. นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีชนิดกีฬาที่ติดตามเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 51.7 รองลงมาได้แก่ บาสเกตบอล ร้อยละ 11.2 นักศึกษาติดตามกีฬาโดยดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 64.3 รองลงมาดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ 12.8 และเหตุผลที่ติดตามกีฬาเพราะสนุกสนานและท้าทาย มากที่สุด ร้อยละ 34.1 รองลงมาคือชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 24.8 อภิปรายได้ว่า ถึงแม้การวิจัยนี้จะพบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางก็ตาม แต่ความรู้เพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอให้บุคคลแสดงพฤติกรรมได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของตัวนักศึกษาเองในหลายประการเช่น การไม่มีเวลาว่าง ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การต้องให้ความสนใจกับการศึกษาเป็นอย่างมาก เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ปนัดดา จูภา (2544: บทคัดย่อ) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักเรียน

5. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน ได้สนทนากับเพื่อน และการได้รับ

ความรู้และการสนับสนุนจากทางโรงเรียนและทางสื่อต่างๆ ทางด้านการออกกำลังกายอย่างเท่าเทียมกัน ทำให้นักศึกษาตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 109) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษานี้พบว่าปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนืออยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้นิสิตเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ ควรจัดให้มีผู้นำด้านการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก หรือ โยคะ เป็นต้น

2. ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อการออกกำลังกายทั้งด้านของสนามและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร คณาจารย์ และผู้บริหารของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมอนามัย. (2534). สรุปการประชุมสัมมนา เรื่อง เกณฑ์หลักการและรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.(2547). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย โค้ชการชุมชนสัมมนาเพื่อปฏิบัติการจัดทำข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับ ประชาชน. ณ โรงแรมบางกอกสพาร์ รีสอร์ท จังหวัดปทุมธานี. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพฯ: นิวไทยมิตรการพิมพ์.
- คะนอง ชวรมัจฉา. (2542). สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2539). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จรวายพร ธรณินทร์. (2536). อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. (2527). พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มิตรนราการพิมพ์.
- เฉลิมพล ดันสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูดา จิตพิทักษ์. (2526). พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สารมวลชน.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544, มกราคม-ธันวาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬา ของประชาชนกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 27:25-30.
- ธานีินทร์ ศิลป์จารุ. (2550): การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยSPSS. กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินเตอร์ พรินท์ จำกัด
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. (2544). การสร้างพลัง : กลยุทธ์สู่ชุมชนเข้มแข็งเพื่อพัฒนาสุขภาพ. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่10 เรื่องการปฏิรูปรงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนาคน ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง.
- นิรันดร์ พลรัตน์, และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(1): 65-71.
- นุสรรา ปภังกรกิจ. (2545). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการทางการกีฬา).

- กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเยี่ยม ตรีภูลวงษ์. (2530). จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยา
การแพทย์หน่วยที่ 9-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- บัญชา ชลาภิรมย์. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของบุคลากรสาย
สนับสนุนและช่วยเหลือวิชาการ สังกัดกลุ่มงานหลัก สำนักงานมหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. 5(1): 43-55.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1- 7.
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา.
ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขต
ภาคเหนือตอนล่าง. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล แฝงสาเคน. (2548). พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งนภา อู่ปทา. (2545). พฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการคลินิกวัยหมด
ประจำเดือน ของโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์
เพื่อการพัฒนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- ลักขณา สรีวัฒน์ . (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี.
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลรัตน์ แสงวณิช. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย
และกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
อาชีวศึกษาภาคเหนือ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสุขภาพยืนยาว. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สุชา จันทรเอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แพร์พิทยา.

สุชาดา มะโนทัย. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกรุงเทพมหานคร. ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร

สุชาติ โสมประยูร. (2523). สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

Georgetown University: (2008) *National center for education in maternal and child health, Adolescence.*(Online). 2008 Available Retrieved April 19, 2008, from: www.brightfuture.org/physicalactivity.

Green, L, W; et al. *Health Education Planning: A diagnostic Approach.* California: Mayfield Publishing. 1980.

Hilderbrand, K.M. (1996, February). Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students. *Dissertation Abstracts International.*

Yamane, Taro. (1970). *Statistics : An Introductory Analysis.* 2nd.ed. New York: Harper and Row.

American College of Sports Medicine. *Examining exercise behavior.* (Online). 2001. Available Retrieved April 21, 2008 from: www.acsm.org.

Roski, G. Sport and Health – Related values and their reflection youngsters sport activities during leisure time. *Dissertation Abstracts International*, 11 (1992)

Susan, A. *Physical Environment Affects Exercise Behavior.* (Online). 2003 Available Retrieved April 21, 2008, from: www.healthandage.de/Phome/gm.



ภาคผนวก ก

แบบสอบถามปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ



แบบสอบถาม

ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

คำอธิบาย แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจเรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 เพื่อ ประกอบการทำปริญญาโท ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และ ตอบตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ทางวิชาการในการวางแผนการจัดกิจกรรมการสอน วิชาพลศึกษาและการออกกำลังกาย

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ปีการศึกษา 2551 แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ 2 ด้านดังนี้

ด้านที่ 1 ปัจจัยการออกกำลังกายของนักศึกษา

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมของการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยเอื้อด้านสถานศึกษา สิ่งอำนวยความสะดวก ของการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยเสริมด้าน สิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ของการออกกำลังกาย

ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. การปฏิบัติการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายสุวรรณีชัย แสงเสน

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

- ชาย หญิง

2. คณะ

- คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์
 คณะเทคโนโลยีและการจัดการอุตสาหกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
 คณะวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะอุตสาหกรรมเกษตร

3. ศาสนา

- พุทธ อิสลาม คริสต์ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. อาชีพของบิดา

- ทำงานราชการ ทำงานบริษัท ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
 ทำการเกษตร ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. อาชีพของมารดา

- ทำงานราชการ ทำงานบริษัท ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
 ทำการเกษตร ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป แม่บ้าน
 ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (ต่อเดือน) บาท

- 5,001-10,000 บาท 10,001-15,000 บาท
 15,001 – 20,000 บาท 20,001-25,000 บาท
 มากกว่า 25,000 บาท

7. ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านใช้เวลาว่างทำ กิจกรรมใดมากที่สุด

- กิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต
 กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า รดน้ำต้นไม้
 กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เต้นแอโรบิก วายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล

8. นอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา ท่านออกกำลังกายกี่วันใน 1 สัปดาห์ และในแต่ละครั้ง ท่านออกกำลังกาย นานเท่าไร
- ไม่เคยปฏิบัติเลย 1 - 2 วัน 3 - 4 วัน 5 - 7 วัน
- น้อยกว่า 30 นาที 30 นาที มากกว่า 30 นาที
9. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เล่นกีฬาฟุตบอล เล่นกีฬาออลเลย์บอล เล่นกีฬาบาสเกตบอล
- เล่นกีฬาแบดมินตัน เล่นกีฬาเทนนิส เล่นกีฬามวยไทย / สากล
- กีฬาวายน้ำ เล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เดินแอโรบิค
- เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส อื่น ๆ (ระบุ)
10. ท่านมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการแข่งขัน
- เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
11. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
- เช้า กลางวัน เย็น
- กลางคืน ทุกวัน เฉพาะวันหยุด
12. ท่านออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ
- คนในครอบครัว เพื่อน คนเดียว
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
13. ท่านติดตามผลการแข่งขันหรือชื่นชอบนักกีฬาชนิดใดเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- กีฬาฟุตบอล กีฬาออลเลย์บอล กีฬาบาสเกตบอล
- กีฬาแบดมินตัน กีฬาเทนนิส กีฬามวยไทย/สากล
- กีฬาวายน้ำ กอล์ฟ กีฬาเซปักตะกร้อ เดินแอโรบิค
- กีฬาเทเบิลเทนนิส อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
14. ท่านติดตามผลการแข่งขันหรือนักกีฬาที่ชื่นชอบอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ไปดูที่สนามกีฬา ดูจากโทรทัศน์ ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์
- ดูจากอินเตอร์เน็ต ฟังจากวิทยุ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
15. ท่านติดตามผลการแข่งขันกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ รู้กฎกติกากีฬา มีทักษะกีฬา
- สนุกสนานและท้าทายดี ชอบแข่งขัน มีนักกีฬาที่ชื่นชอบ
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ปีการศึกษา 2551

ด้านที่ 1 ปัจจัยการออกกำลังกายของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. ปัจจัยนำด้านความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมของการออกกำลังกาย

รายการ	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย น้อย	เห็นด้วย น้อย ที่สุด
1.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง				
2.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนานเป็นการพักผ่อน				
3.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อ ความเหนื่อยได้นาน				
4.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่วว่องไว				
5.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะต้องการลดความอ้วน				
6.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะต้องการเพิ่มส่วนสูง				
7.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพราะรักษาโรคได้				
8.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายตามคำแนะนำของคนในครอบครัว				
9.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู				
10.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์				
11.ท่านชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ				
12.ท่านชอบเรียนวิชาพลศึกษา				
13.ท่านมีความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย				
14.ท่านมีความรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง / ชอบในกีฬาที่เล่น				
15.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายตามเพื่อน / ได้เล่นกับเพื่อน				
16.ท่านคิดอยากเป็นนักกีฬา				
17.ท่านคิดอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ				
18.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายสวยงาม				
19.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นการท้าทายความสามารถ				
20.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น				
21.ท่านคิดว่าสื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย				
22.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายตามกระแสนิยม				
23.ท่านคิดว่ามีคนคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว				
24. ท่านชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภทบุคคล				
25. ท่านชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภททีม				

2. ปัจจัยเอื้อด้านสถานศึกษา สิ่งอำนวยความสะดวก ของการออกกำลังกาย

รายการ	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด
1. ผลคะแนนจากการเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักศึกษาอยากออกกำลังกาย				
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักศึกษามีทักษะกีฬา				
3. อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน				
4. มหาวิทยาลัยส่งเสริมให้นักศึกษาจัดตั้งชมรมกีฬา				
5. มหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ				
6. มหาวิทยาลัยมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย				
7. มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา				
8. มหาวิทยาลัยจัดทำสื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ				
9. มหาวิทยาลัยพานักศึกษาเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์กีฬา				
10. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านและไปมาสะดวก				
11. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด				
12. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงามและบรรยากาศดี				
13. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกในการยืมอุปกรณ์				
14. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ				
15. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ				
16. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย				
17. ค่าใช้บริการของสนามกีฬามีราคาถูก				
18. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำ				
19. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น ตู้เก็บของ, ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า, บริการน้ำดื่ม)				

3. ปัจจัยเสริมด้านสิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน ต่อการออกกำลังกาย

รายการ	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย น้อย	เห็น ด้วย น้อย ที่สุด
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย				
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกายกับนักศึกษา				
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย				
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออกกำลังกาย				
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา				
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา				
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย				
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย				
9. เพื่อนจะชักชวนให้ออกกำลังกาย				
10. เพื่อน คนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องมักคอยดูแลเอาใจใส่สอบถามสุขภาพ				
11. คนในครอบครัวและเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องการออกกำลังกายได้				
12. เมื่อเกิดเรื่องความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจ คนรอบข้างจะช่วยให้คำปรึกษาได้				

ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายการ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1.การอบอุ่นร่างกายเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย				
2.การออกกำลังกาย ควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามลำดับ				
3.การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอที่จะทำให้สุขภาพดี				
4.การเรียนพลศึกษา ทำให้ท่านรู้จักกติกา กฎระเบียบ และดูกีฬาเป็น				
5.การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและ เล่นได้คล่องแคล่ว				
6.ท่านสามารถนั่งก้มและคลายเท้าในการทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้				
7.ท่านสามารถจับชีพจรอัตราการเต้นของหัวใจก่อนและหลังออกกำลังกายเป็น				
8.ท่านสามารถยืนขาเดียวในการทดสอบการทรงตัวของกล้ามเนื้อได้				
9. ถ้าเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เช่น ข้อเคล็ด ควรใช้น้ำอุ่นช่วยลดอาการบวมท่านนั่งก้มและคลายเท้าในการทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ				
10. ท่านเกิดเป็นตะคริวขณะออกกำลังกาย ควรใช้น้ำอุ่นในการประคบ				

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1. วิชาพลศึกษาช่วยให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย				
2. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย				
3. ทักษะที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้				
4. การเข้าร่วมกีฬาระเภททีม ทำให้รู้จักการรับผิดชอบต่อหน้าที่ และก่อให้เกิดความสามัคคี				
5. ขณะเล่นกีฬาไม่ควรสนใจผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บ				
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาควรมีความรู้ เรื่อง กติกา ทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น				

7. การติดตามชมรายการกีฬา ทำให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
8. การออกกำลังกายช่วยให้นักศึกษารู้จักการตัดสินใจที่รวดเร็วและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง				
9. การออกกำลังกายช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว				
10. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์				

3. การปฏิบัติการออกกำลังกาย

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

รายการ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1. นักศึกษามักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบหัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก				
2. นักศึกษามีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือมีการคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย				
3. นักศึกษาออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ประจำวัน				
4. นักศึกษาจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ				
5. นักศึกษาชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกาย นักศึกษา จะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็งและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายรุนแรง ๆ				
7. นักศึกษาสวมใส่เครื่องแต่งกาย-รองเท้าและเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
8. นักศึกษาเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ				
9. นักศึกษานำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย				
10. นักศึกษาตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์สนาม ก่อนการออกกำลังกาย				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1.รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3.อาจารย์ลำพอง ทรัพย์รุ่ง | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |





ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสุวรรณ์ชัย แสงเสน
วันเดือนปีเกิด	30 ธันวาคม 2517
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	41/329 อินทามระ 29 สามเสนใน พญาไท กรุงเทพมหานคร 10400
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ 1518 ถนนพิบูลสงคราม เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเมืองนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2537	ประกาศนียบัตรชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง
พ.ศ. 2539	ปริญญาตรี (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	ระดับปริญญาโท (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ