

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ปริญญาณิพนธ์
ของ
วิวัฒน์ กาญจนะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2551

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ปริญญาณิพนธ์
ของ
วิวัฒน์ กาญจนะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

บทคัดย่อ
ของ
วิวัฒน์ กาญจนะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2551

วิวัฒน์ กาญจนะ. (2551). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรน้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบพฤติกรรม
การออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อ
การออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่
ปีการศึกษา 2551 จำนวน 360 คน เป็นเพศชาย 215 คน และเพศหญิง 145 คน ได้มาโดยการ
สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม
พฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่
ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ
เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่
มาออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 92.78
2. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีความรู้เกี่ยวกับ
การออกกำลังกาย มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี
3. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 เพศชายและหญิง
มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์
ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่
ปีการศึกษา 2551 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EXERCISE BEHAVIOR OF NON FORMAL EDUCATION
CENTER STUDENT IN KRABI AREA IN ACADEMIC YEAR 2008

AN ABSTRACT
BY
WIWAT KANJANA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
October 2008

Wiwat Kanjana. (2008). *Exercise Behavior of Non Formal Education Center Student in Krabi Area in Academic Year 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Phan Jiaranai.

The purpose of this study was to investigate exercise behaviors of Non-formal Education Center students in Krabi areas of the academic year 2008. The behaviors were compared and correlated with exercise Knowledge and attitude. The subjects were 360 students from the center, 215 males and 145 females, stratified randomly sampled. The data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation, the t-value and the r-value by Pearson Product.

It was found as follows:

1. Majority of the subjects took exercise for health , 92.78 %
2. The subjects showed their exercise knowledge, exercise attitudes and exercise behaviors at a good level.
3. Male and female subjects expressed different behaviors on exercise, significant at .05 levels. However, junior high school students and senior high school students did not have significant differences in their exercise behaviors.
4. There were positive correlations among exercise knowledge, exercise attitudes and exercise behaviors, significant at .05 levels.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เลี้ยวระนัย กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนแก้ไขปัญหาข้อบกพร่องจนสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์จนเป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงผล ต่อนี้ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ และนางคณินิจ เกตุแก้ว ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน จังหวัด กระบี่ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือ

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลวรา สุวรรณพิมล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎานิส ลือวานิช บรรณาธิการวารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ที่ให้ความอนุเคราะห์ เกี่ยวกับการเผยแพร่ปริญญานิพนธ์ นายก้องเกียรติ เขยชม ที่ให้ความอนุเคราะห์และคำชี้แนะจนทำให้ปริญญานิพนธ์ได้สำเร็จไปด้วยดี นายอำพล ชูคำ ที่ให้ความอนุเคราะห์ยืมใช้ Notebook จนทำให้ปริญญานิพนธ์ได้สำเร็จไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อวิโรจน์ กาญจนะ คุณแม่นงเยาว์ กาญจนะ และขอแสดงความซาบซึ้งใจต่อภรรยา และที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลผู้วิจัยช่วยเหลือและสนับสนุนในทุกๆด้าน ตลอดมา ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่มีได้เอ่ยนามที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ อยู่เสมอ

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอบอบแต่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านนี้ กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

วิวัฒน์ กาญจนะ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
พฤติกรรมด้านความรู้.....	9
พฤติกรรมด้านเจตคติ.....	12
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ.....	14
แนวความคิดเกี่ยวกับความออกกำลังกาย.....	15
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	17
หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย.....	20
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่.....	26
สาระสำคัญของหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน.....	26
ระดับการศึกษาและโครงสร้างหลักสูตร.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
งานวิจัยในประเทศ.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	36
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	49
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะ.....	56
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	57
บรรณานุกรม..	58
ภาคผนวก.....	64
ภาคผนวก ก.....	65
ภาคผนวก ข	71
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	73

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551.....	42
2 เหตุผลที่มาออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551	43
3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	44
4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551.....	45
5 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรเพศ.....	46
6 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรระดับการศึกษา.....	47
7 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551.....	48

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความต้องการการออกกำลังกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ โดยธรรมชาติ ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ ดังจะเห็นได้จาก พระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกาย เมื่อ วันที่ 13 กรกฎาคม 2522 ความว่า “ร่างกายของเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว ดังนั้น ผู้ปฏิบัติงานโดย ไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียง กับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน”

ความต้องการการออกกำลังกายนั้นมิได้จำกัดขอบเขตไว้เพียงช่วงอายุใดช่วงอายุหนึ่งของ ชีวิตแต่จำเป็นต้องออกกำลังกายตลอดชีวิตเพียงแต่การออกกำลังกายนั้นมิได้จำกัดการออกกำลังกาย ที่มีความสำคัญเฉพาะด้านเท่านั้น แต่การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน แม้ใน คนป่วยก็มีความจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูสุขภาพปกติเร็วยิ่งขึ้น เด็กที่ คลอดใหม่ต้องร้อง ต้องสะดุ้งเขินขา ซึ่งเป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง วัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่วนผู้ที่อยู่ในวัย สูงอายุการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันรักษาโรคที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังม ีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาให้สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมการงาน เป็นการพัฒนากำลังคนที่สำคัญในการพัฒนา ประเทศชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” หรือ “กีฬาพัฒนาคน คนพัฒนาชาติ”

การออกกำลังกายมีจุดประสงค์หลักประการหนึ่งก็คือ เพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอันส่งผลในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ แห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2525-2554) ข้อที่ 4 ยุทธศาสตร์ประเทศ ข้อที่ 4.1 ยุทธศาสตร์การพัฒนา คุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ วิสัยทัศน์ของ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งกล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคมอย่างยั่งยืนซึ่งตรงกับ พันธกิจของสถาบันพลศึกษาในข้อที่ 2 ที่กล่าวถึงการศึกษาวิจัยและการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ และข้อที่ 3 การให้บริการแก่สังคมแต่การออกกำลังกายนั้นเปรียบเสมือน ดาบสองคมก็ได้ ถ้าผู้ที่อยากออกกำลังกายมีความรู้และออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง การออกกำลังกาย นั้นนั้นจะได้รับประโยชน์มีประสิทธิผลประสิทธิภาพตลอดจนมีความปลอดภัยสูงสุดนั้น นอกจากนี้

การออกกำลังกายที่นำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง ยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บต่อการออกกำลังกายหรือหากเกิดการบาดเจ็บก็สามารถปฐมพยาบาล และการรักษาได้อย่างถูกต้องและสามารถกลับมาออกกำลังกายได้ใหม่อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าวิทยาศาสตร์การกีฬามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะออกกำลังกายจะต้องมีความรู้ในการนำมาปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

การพัฒนาเยาวชนของชาติโดยเฉพาะนักเรียนนิสิตนักศึกษาให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ และเป็นสำคัญในการพัฒนาประเทศ จำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษาและสุขภาพควบคู่กันไป เพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง การส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อสภาวะสุขภาพของบุคคลทุกเพศ ทุกวัย เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ (2538 : 22-23) กล่าวถึงหลักสำคัญ 4 ประการ ในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย คือ กินเป็น นอนเป็น อยู่เป็น และสังคมนเป็น

สำนักบริหารการศึกษานอกโรงเรียนเป็นหน่วยงานที่จัดการศึกษา เพื่อให้บริการแก่ประชาชนผู้ด้อยโอกาสหรือพลาดโอกาส ที่จะมีโอกาสในการศึกษา และผู้ที่ต้องการเพิ่มพูนความรู้ และประสบการณ์แก่ชีวิต อันจะเป็นกำลังของชาติในการที่จะพัฒนาประเทศในโอกาสต่อไป ซึ่งมีการจัดการศึกษา 3 ระดับ คือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย การเรียนในศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรม ดังนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่จะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดและมีความวิตกกังวลอันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับร่างกายต้องเคร่งเครียดอยู่กับหน้าที่การงานจนได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายน้อย ทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ซึ่งมีผลให้การทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรอันเป็นผลเสียต่อระบบเศรษฐกิจ และครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นจึงมีความต้องการที่จะพยายามหาเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้จากสนามกีฬาหรือสวนสาธารณะต่างๆ และสนามกีฬามีประชาชนออกกำลังกายเป็นประจำ ในปัจจุบันทางภาครัฐและเอกชน รวมทั้งสังคมทั่วไปกำลังปลูกฝังความคิด ความรู้สึก ความรัก ความชอบเพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย เพราะการออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอโดยเฉพาะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของประชากรทุกเพศทุกวัย เพราะชีวิตคนสมัยใหม่ทำให้คนขาดการเคลื่อนไหวจึงต้องชดเชยด้วยการออกกำลังกายเพื่อให้ชีวิตสมดุล ดังเช่น เสนอ อินทรสุขศรี (2521: 27) ได้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของ

การออกกำลังกายว่า “เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจเกิดจากการปฏิบัติและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริงอยู่เงินอาจซื้อและใช้เพื่อรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพดีได้เลย”

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสำคัญที่คนไทยส่วนใหญ่ยังละเลย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ เพื่อนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริม นิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้มีความรู้ มีเจตคติที่ดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี อันจะส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรเพศ และระดับการศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ และจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และผู้ที่สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 5,089 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 3,039 คน และเพศหญิง 2,050 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำนวน 360 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 215 คน และเพศหญิง 145 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1 สถานภาพ ได้แก่

1.1.1 เพศ แยกเป็นเพศชาย และเพศหญิง

1.1.2 ระดับการศึกษา แยกเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย

1.2 ปัจจัยต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่

1.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.2 เจตคติต่อการออกกำลังกาย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรม** หมายถึง การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไปได้ โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน

2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพและสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออกกำลังกายนั้นๆ

3. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ซึ่งแสดงออกในเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อม

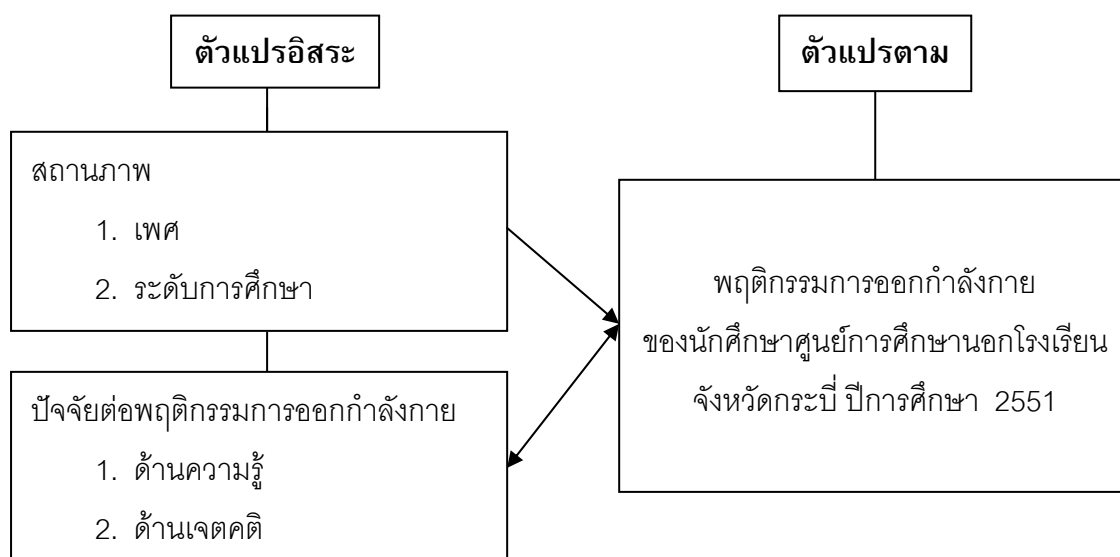
4. **ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความสามารถในการอธิบาย และความเข้าใจของนิสิตเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. **เจตคติต่อการออกกำลังกาย** หมายถึง การแสดงออกด้านความคิดเห็นความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

6. **นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่

7. ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ หมายถึง ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนที่รับผิดชอบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบในจังหวัดกระบี่

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชาย และหญิง ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551
4. เจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.1 พฤติกรรมด้านความรู้
 - 1.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ
 - 1.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
2. แนวความคิดเกี่ยวกับความออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่
 - 3.1 สาระสำคัญของหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน
 - 3.2 ระดับการศึกษาและโครงสร้างหลักสูตร
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

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

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและ กิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้ เป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Convert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 : 10) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายหนัก 60-80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งติดต่อกัน อย่างน้อย 25-30 นาที (ไม่รวมเวลาในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) กิจกรรมที่ใช้ประเภทแอโรบิก เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การวิ่งบนบก การเดินแอโรบิก เป็นต้น

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2543 : 12) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งโดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ

ไชยา อังศุสุนกนกุล (2543 : 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ โดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และคุณภาพอันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

ปริญญา ดาสา (2544: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

จากที่ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้หลายท่าน สรุปได้คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่างมีระบบ โดยมีการปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที การเต้นของหัวใจมี 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 50-65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ระดับปานกลาง คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และระดับสูง คือ เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่า ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

บลูม (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548 : 11; อ้างอิงจาก bloom. 1975 :65-197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแนชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆเข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่างๆโดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

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

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีการเกิดหรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอมความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มคำ (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคลพฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติและแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมคาดคะเนที่อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือพฤติกรรมที่อาจประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาในการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย

พฤติกรรมด้านความรู้

กู๊ด (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: 13; อ้างอิงจาก Good 1973 : 325) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์และรายละเอียดต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมสะสมไว้

บลูม (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548 : 13; อ้างอิงจาก Bloom. 1975 : 271) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นสิ่งเกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะเรื่องหรือเรื่องทั่วไป ระลึกได้ถึงวิธีการ กระบวนการ หรือสถานการณ์ต่างๆ โดยเน้นความจำ

ไพศาล หวังพานิช (2526 : 16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นบรรดาข้อเท็จจริงหรือรายละเอียดของเรื่องราวการกระทำอันเป็นประสบการณ์ของบุคคลซึ่งสะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันไป

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532:16) ให้ความหมายของความรู้ว่า เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะได้จากการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐานเหล่านี้เป็นต้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้าสังเกต ประสบการณ์หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

องค์ประกอบของความรู้

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

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ซึ่งรวมประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยได้รับมา

1.1 ความรู้เฉพาะเรื่องเฉพาะอย่าง เป็นการระลึกข้อสนเทศในส่วนย่อย เฉพาะที่แยกได้โดด ๆ

1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ เกี่ยวกับความหมายของคำ

1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับความจริงเฉพาะอย่าง เช่น รั้ววัน เดือนปี เหตุการณ์สถานที่ ฯลฯ

1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิธีทางและวิธีการดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ

1.2.1 ความรู้ในเรื่องระเบียบ แบบแผน ประเพณี

1.2.2 ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและลำดับก่อนหลัง

1.2.3 ความรู้ในการแยกประเภทและจัดหมวดหมู่

1.2.4 ความรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์

1.2.5 ความรู้เกี่ยวกับระเบียบและกระบวนการ

1.3 ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวคิดและโครงสร้าง

1.3.1 ความรู้เกี่ยวกับหลักการและข้อสรุปทั่วไป

1.3.2 ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการแปลความ ตีความหมาย และขยายความในเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ แยกได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

2.1 การแปลความ เป็นการจัดใจความให้ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งที่สื่อความหมายจากภาษาหนึ่งของการสื่อสารไปสู่อีกรูปแบบหนึ่ง

2.2 การตีความ เป็นการอธิบายความหมายหรือสรุปเรื่องราว โดยการจัดระเบียบใหม่ รวบรวมเรียงเนื้อหาใหม่

2.3 การขยายความ เป็นการขยายเนื้อหาที่เหนือไปกว่าขอบเขตที่รู้ เป็นการขยายขีดการอ้างอิง หรือแนวโน้มที่เกินเลยจากข้อมูล

2.4 การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถในการสาระสำคัญต่างๆไปใช้ในสถานการณ์จริง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการใช้ความเป็นธรรมในสถานการณ์รูปธรรมซึ่งเป็นนามธรรมอาจจะอยู่ในรูปความคิดทั่วไป กฎเกณฑ์ เทคนิคและทฤษฎี ฯลฯ

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

3.1 การวิเคราะห์ส่วนประกอบ เป็นการชี้ให้เห็นหน่วยย่อยๆ ที่เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในสิ่งที่สื่อความหมาย

3.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เป็นการแยกการประสาน หรือความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ในสิ่งที่สื่อความหมาย

3.3 การวิเคราะห์หลักการในเชิงจัดดำเนินงาน เป็นการชี้ให้เห็นระบบจัดการและวิธีการรวบรวมองค์ประกอบต่างๆเข้าด้วยกัน

4. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการนำหน่วยต่างๆ หรือส่วนต่างๆ เข้าด้วยกันเป็นเรื่องเดียวกัน จัดเรียบเรียงและรวบรวม เพื่อสร้างแบบแผนหรือโครงสร้างที่ไม่เคยมีมาก่อน อาจจำแนกได้ 3 ลักษณะ คือ

4.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการผูกข้อความขึ้น โดยการผูกหรือเขียนเพื่อสื่อความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ไปยังผู้อื่น

4.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการพัฒนาหรือเสนอแผนการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือที่คิดทำขึ้นเอง

4.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการพัฒนาหรือสร้างชุดของความสัมพันธ์เชิงนามธรรมขึ้น เพื่อเป็นเครื่องจำแนกหรืออธิบายข้อมูล หรือปรากฏการณ์บางอย่างจากข้อความเบื้องต้น

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

5.1 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายใน เป็นการประเมินค่าความถูกต้องของเนื้อหา วัสดุ อุปกรณ์ ข้อความ เหตุการณ์ ตามคุณสมบัติประจำตัวของวัสดุอุปกรณ์ ข้อความ

5.2 การประเมินค่าตามเกณฑ์ภายนอกเป็นการประเมินค่าโดยอ้างอิงกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

พฤติกรรมด้านเจตคติ

สุชา จันทน์เอม (2524 : 80) กล่าวว่า เจตคติทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกหรือท่าทีนี้จะนำไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2527 : 51) กล่าวว่า เจตคติเป็นกริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้าหนึ่งๆ เช่น ต่อวัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม โดยแสดงออกในทางสนับสนุนซึ่งมีความรู้สึกเห็นดีเห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้นหรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 3) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องเจตคติไว้ว่า เจตคติเป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2534 : 100) กล่าวว่า เจตคติหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้นๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากน้อยแตกต่างกันเจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม (Abstractions) แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

จากความหมายของเจตติดังกล่าวข้างต้น เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมอาจเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้และต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหรือรวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมนั่นเอง

องค์ประกอบของเจตคติ

เจตคติ เป็นการโน้มเอียงในการประเมินค่าสิ่งต่างๆ หรือสัญลักษณ์ของสิ่งนั้นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง การประเมินจะเป็นความรู้สึกที่สามารถบอกได้ว่าชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และความโน้มเอียงที่จะประพฤติ เจตคติจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรือความเชื่อ (Cognitive or Belief Component) ซึ่งเป็นการรับรู้หรือความเชื่อของบุคคลต่อสิ่งเร้านั้น เช่น บุคคลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งความรู้ี้จะเป็นพื้นฐานของความเชื่อที่ทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่าการออกกำลังกายนั้นมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย หรือมีประโยชน์มากกว่าโทษต่อผู้ออกกำลังกาย

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรือการประเมิน (Feeling or Evaluative or Affective Component) ซึ่งเป็นกิริยาท่าทีที่แสดงออกมา ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งเร้านั้น เช่น บุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายพอที่จะเกิดเจตคติได้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมาเป็น การกระทำ หรือการออกกำลังกายต่อไป

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

ดังนั้น องค์ประกอบของเจตคติ ซึ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นความรู้หรือความเชื่อ ความรู้สึก หรือการประเมินและการกระทำหรือพฤติกรรมการวัดจะต้องทำทั้ง 3 องค์ประกอบ และต้องวัด เป็นภาพรวม โดยพิจารณาจากกิริยาท่าทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในหลายด้านร่วมกัน มิใช่วัดจาก การกระทำหรือพฤติกรรมเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล นอกจากนั้นการวัดเจตคดียังต้องบ่งบอก ถึงปริมาณ (Magnitude) ความมากน้อยของเจตคติที่มีต่อสิ่งเร้า และทิศทาง (Direction) ที่บอกว่ามี เจตคติไปในทิศทางในทางบวกหรือทางลบ

หลักการวัดเจตคติ

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทาง ออกมาสิ่งเร้าโดยทั่วไปได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับ ชีวิต ครอบครัวของบุคคล เนื้อหาที่เป็นสิ่งเร้าที่นี้ก็คือสถานการณ์การตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ซึ่งได้แก่ การเลือกคู่ครอง อายุแรกสมรส ระยะมีบุตรคนแรกและคนต่อไป ขนาดครอบครัวและ สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น

2. ทิศทาง (Direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติที่ทิศทางเป็นเส้นตรง และต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือลบบวก กล่าวคือ เริ่มจากเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งและลด ความเห็นลงเรื่อยๆจนถึงความรู้สึกเฉยๆและลดต่อไปเป็นไม่เห็นด้วยตนเห็นด้วยอย่างยิ่งลักษณะของ การเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอยู่เป็นเส้นตรงและต่อเนื่องกัน

3. ความเข้ม (Intensity) กิริยาท่าทางหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมี ปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นไปในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือ กิริยาท่าทางรุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (Heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์ มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งต้องลงทุนมาเพื่อสุขภาพตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของ บุคคลมาก ดังนั้นพันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโต และพัฒนาไปได้ด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า พันธุกรรมบางครั้งก็สำคัญกว่าสิ่งแวดล้อมเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดาคลอดออกมาสู่ ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันจนกระทั่งตลอดชีวิตสิ่งแวดล้อมต่างๆแบ่งออกได้ดังนี้

5.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ ได้แก่ ร่างกายของมารดาสุขภาพและ สวัสดิภาพของมารดาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ คือเรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

5.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตที่อยู่รอบๆตัวเราทั้งสิ่ง ที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไม่ว่า โดยทางตรงก็ทางอ้อม

5.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชนานาชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้บางอย่าง ก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสก็ให้โทษมหันต์

5.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการทำมาหา เลี้ยงชีพของบุคคลและชุมชนหรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆเสมอ เช่นคนที่ ยากจนขาดแคลนทรัพยากรสินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

5.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนหรือกลุ่มคนหรือชุมชนต่างๆซึ่งรวมกันแล้ว เป็นสภาพของสังคมจะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

6. สุขปฏิบัติ (Health) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากกว่าสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดีและอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้วบุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็น การใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งหรือเป็นพฤติกรรม ล่าช้า คือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็น พฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทางการศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆทางด้าน ความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการ ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

องค์ประกอบของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่ เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย แยกย่อย ได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสรวง สุวรรณ. 2536 : 56 – 57)

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

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529 : 62 – 69) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอนบรรยากาศ และการประพฤติปฏิบัติของบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง
2. สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท
 - 2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี
 - 2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงานผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลางเข้าสังคมในระดับเดียวกัน
 - 2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่อย่างทุ้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างมาก คือคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการกระทำกิจกรรมใด ไม่ว่าจะเป็นสมัครใจหรือฝืนใจและไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆจะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงมากเพียงใด เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

กรมอนามัย (2540 : 3 – 4) ให้ความหมายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปของการออกกำลังกาย

เฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ การออกกำลังกาย เป็นการออกแรงทางกาย ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และสามารถทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

เอก ธนะสิริ (2540 : 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่จะทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 – 4 วัน

พินิต วิทยุณี (2540 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆหรือมีกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่งกระโดด รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน และอื่นๆ โดยไม่รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลีรัตน์ เตรตุลาการ (2541 : 19) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการทำการกิจกรรมใดๆเพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆได้อีกด้วย

สิวฉวี เหม (2542 : 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 45) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายทาง การแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็ก ที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการ บริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆมีการ เจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆด้าน
4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรค ที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาด การออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้การเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายแตกต่างกันไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผลจากการฝึก ด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจ หลอดเลือดและการหายใจ รวมทั้งผลต่อเลือดด้วย
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น
 - 1.2 กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวได้แรงมากขึ้น
 - 1.3 จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออกจาก หัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย
 - 1.4 การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น

1.5 การไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขน และขาดีขึ้นภายหลังการฝึก พบว่าความต้านทานของหลอดเลือดลดน้อยลงในขณะที่ออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดจะลดได้ 5 – 18 % และเมื่อตรวจวัดการไหลของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณขาในขณะที่ออกกำลังกายเต็มที่ จะเพิ่มได้มากถึง 42%

1.6 ปริมาตรของเลือดทั้งหมดในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ถึง 80%

1.7 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่พักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด ก็ช้าลงด้วย

1.8 ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง

1.9 ระดับของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง

1.10 ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง คือ High - density lipoprotein (HDL) ในเลือดต่ำลง

1.11 ภาวะอุดตันของเลือดแดงลดน้อยลง

1.12 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ลดน้อยลง

1.13 ลดอันตรายของโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือดโรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น

1.14 โรคหัวใจเกิดจากขาดเลือดมีความรุนแรงน้อยลง

1.15 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen uptake, Vo2) มีค่าเพิ่มขึ้น

1.16 ปริมาตรของปอดเพิ่มขึ้น ความจุปอด (Vital capacity) เพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจครั้งหนึ่ง ซึ่งคิดปริมาณที่เริ่มจาก เมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.17 ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ซึ่งรวมทั้งทรวงอกด้วย

1.18 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.19 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจถูกกั้นเรื้อรัง

1.20 ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย

1.21 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นรู้สึกหายใจสะดวกขึ้น และรู้สึกเต็มปอดมากขึ้น

1.22 เม็ดเลือดแดงในร่างกายมีมากขึ้น และฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้นถึง 7%

2. ผลทางด้านระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)

- 2.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือกล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น
 - 2.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น
 - 2.4 ข้อต่อมีการอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น
 - 2.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง
 - 2.6 ป้องกันเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น ฝอเล็บ การอ่อนตัวลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด
 - 2.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้นเพราะถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางด้วย
 - 2.8 ทำให้การทรงตัว การอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น
 - 2.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง
 - 2.10 ชะลอการเสื่อมของอวัยวะข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้
 - 2.11 หลีกเลียงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อ และปัญหาอื่นๆทางกล้ามเนื้อและโครงร่าง
 - 2.12 ความยืดหยุ่น และการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น
 - 2.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตดีขึ้น
 - 2.14 การวางตัวในท่าต่างๆของร่างกายดีขึ้น
 - 2.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลี่ยงการสูญเสียกล้ามเนื้อเมื่ออายุเพิ่มขึ้นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุทำให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและไขมันในร่างกายลดน้อยลง
3. ผลทั่วไป
- 3.1 เพิ่มความต้านทานต่อโรค
 - 3.2 เร่งขบวนการหายของแผล
 - 3.3 ถ้าได้รับการผ่าตัดจะทำอันตรายที่เกิดขึ้นจากการผ่าตัดลดน้อยลง
 - 3.4 การย่อยอาหารดีขึ้น
 - 3.5 นิสัยการนอนดีขึ้น ทำให้อาการนอนไม่หลับลดลงหรือหมดไป
 - 3.6 ป้องกันผลร้ายของการกระวนกระวายอย่างรุนแรงหรือความเครียดทางด้านอารมณ์
 - 3.7 เพิ่มพลังสำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
 - 3.8 เพิ่มความสามารถและหน้าที่ทางเพศ
 - 3.9 ทำให้รูปร่างของร่างกายดีขึ้น
 - 3.10 ถ้าออกกำลังกายเป็นไปตลอดชีวิตจะทำให้อายุยืนยาวยิ่งขึ้น

4. ผลทางก้านมตะบอลิซึม และน้ำหนักของร่างกาย

4.1 ลดไขมันของร่างกาย พร้อมกับคงสภาพของเนื้อส่วนอื่นไว้

4.2 ป้องกันไม่ให้น้ำตาลกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น จึงสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานได้ด้วย และช่วยทำให้เพิ่มได้เมื่อมีจำนวนลดลง

4.3 อัตราการใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น จึงสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ต้องลดลงการใช้พลังงานของร่างกาย

5. ผลทางด้านจิตใจ

5.1 บรรเทาหรือลดความซึมเศร้า

5.2 ทำให้อารมณ์และจิตใจดีขึ้น

5.3 ลดความเครียดและความกระวนกระวายใจ

5.4 ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และสามารถดูแลตัวเองได้

5.5 ทำให้สนใจ ความเอาใจใส่และความจำเป็น

5.6 ความเจ็บปวดลดน้อยลง

5.7 ลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคทางกายจากความผิดปกติของระบบประสาท (Psychosomatic) เช่น ทำให้มีโอกาสเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารที่เนื่องจากความเครียดเป็นเวลานาน

5.8 เพิ่มความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตัวเอง

5.9 ทำให้ความกดดันทางด้านอารมณ์ถูกปลดปล่อยไป

5.10 ทำให้มีความพอใจต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้นการทำกายและการเรียนรู้

5.11 ทำให้ความรู้สึกนึกคิดที่วุ่นวายลดลง และมีความอ่อนแอลดลงหรือหายไป

หลักและขั้นตอนการออกกำลังกาย

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540 : 35 – 39) กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยกว่าหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตื่นเครียด การออกกำลังกายหลังอืดอาจมีผลต่อภาวะ การทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถ ออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นกระทำการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ฝ่อคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 – 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมาคือ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรคแม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

บรรลุ ศิริพานิช (2541 : 23 – 24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือมีความหนักเหมาะสมในเวลาพอประมาณ 25 - 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้
2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่จะลงมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น
3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด – ยืด - หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน – การวิ่ง - การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณ คอ หลัง เอวมีการ

เคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่เียงหรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่ใช่ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันที่ การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสานสัมพันธ์กันก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

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

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้เหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อย ขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด
2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่าง คล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและเจ็บปวด

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้น้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพของสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความ

ร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมากหากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

3. เลือกเวลาเดินฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดแน่นอน การฝึกซ้อมในสภาพอากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือไม่ได้แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้ามืด และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิม้จัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การย้ายของปอดได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีผลกระทบกระเทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างหลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีกการระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากการติดเชื้อโรคการไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้ติดเชื้อแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทำให้เกิดการอักเสบทั่วทั้งร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการ

ออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อนความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจติดขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจหยุดเต้นและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือน แล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังจากการออกกำลังร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิมการออกกำลังในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

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

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

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะๆ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไปซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะๆ การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20 – 30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์หรือเว้นวันการทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้ร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม-อัพ (Warm – up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลักการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล – ดาวน์ (Cool - down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำ คือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญ ควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. พึงระวังอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

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

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ จัดตั้งโดยประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2527 เรียกโดยย่อว่า “ศนจ.กบ.” เดิมตั้งสำนักชั่วคราวอยู่ที่ชั้น 2 อาคารห้องสมุดประชาชนจังหวัดกระบี่ ปัจจุบันได้รับมอบที่ดินจาก นายบัญญัติ – นางอุบล ปานูราช จำนวน 5 ไร่ คิดเป็นมูลค่า 1,165,700 บาท ก่อสร้างเป็นอาคาร 3 ชั้น ก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อเดือนมีนาคม 2533 และเปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 5 เมษายน 2533 เป็นต้นมา ที่ตั้ง

ปัจจุบันอยู่ที่เลขที่ 95 ถนนปานูราช ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

สาระสำคัญของหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน

การจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มีหลักเกณฑ์ดังนี้

1. เป็นการศึกษาสำหรับผู้พ้นเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับ
2. เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นสำหรับกลุ่มเป้าหมายผู้ที่พลาดโอกาสและขาดโอกาสได้รับการศึกษาในระบบหรือในพื้นที่ที่สถานศึกษาในระบบไม่สามารถจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปีให้ได้
3. เป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการและการปฏิบัติจริง สอดคล้องกับวิถีชีวิต นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพได้ทันที
4. เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนให้เห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ตลอดจนแสวงหาความรู้ในการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
5. เป็นการศึกษาที่ให้คุณค่าของความรู้ ประสบการณ์ และอาชีพของผู้เรียน โดยสามารถนำมาเทียบโอนเป็นผลการเรียนตามหลักสูตรได้
6. ส่งเสริมให้บุคคล องค์กร ชุมชนในสังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

ระดับการศึกษาและโครงสร้างหลักสูตร

การจัดการศึกษานอกโรงเรียน โดยใช้หลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่มีพื้นฐานการศึกษาภาคบังคับหรือกลุ่มเป้าหมายที่พลาด และขาดโอกาสได้รับการศึกษาในระบบหรือในพื้นที่ที่สถานศึกษาไม่สามารถจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน 12 ปี ให้ได้ โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับประถมศึกษา เป็นการศึกษาที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายที่ยังไม่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า หรือยังไม่จบการศึกษาภาคบังคับ
2. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายที่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า หรือยังไม่จบการศึกษาภาคบังคับ
3. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาที่จัดให้กลุ่มเป้าหมายที่จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996: 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คนตัวแปรตามคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับเคลื่อนของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ๆและความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 154 – 156) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1)การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2)การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3)การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการ 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความ

ต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดเวลาในระยะ 6 เดือน แต่พบว่าจะมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าการให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับต่อการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

คอนน์ (Conn. 1998 : 180 – 188) ศึกษารูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายน้อยที่สุด จากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกาย

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

เจฟฟี ; และคนอื่นๆ (Jaffee; et al. 1999 : 215 – 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ – อาทิตย์ด้วยจึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้อง รับภาระที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันส่งผลต่อความพร้อมของร่างกาย ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลีเพสเว (Leapetswe. 2000 : 182, 61 – 05E) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ด้านจิตใจและกิจกรรมทางร่างกาย ยามว่างของวัยรุ่นและเด็กในบอสวานา ผลการวิจัยพบว่า เด็กในวัยหนุ่มสาวที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้เกิดพัฒนาการด้านทักษะ ในการออกกำลังกาย เกิดการแข่งขันที่สูง เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ พวกที่ไม่ส่วนร่วมจะขาดทักษะ และความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและผู้ฝึกสอน

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 398 คน

เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

ลิลลีควิสท์ (Ilyquist. 2005 : Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราของการออกกำลังกายแตกต่างกันวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่ออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางเพื่อออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด สูง แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ว่ายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างพอเพียง ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้าสำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

นุสรา ปังกรกิจ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับ การศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการ ออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชน ของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 – 24 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการ ออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ กีฬาของศูนย์เยาวชนและเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของ เยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0

ธนิดา ทองมี (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและ ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้น พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,200 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก

2. ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก
3. ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี
4. ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
5. ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในอยู่ในระดับมาก
6. ปัจจัยนำด้านจิตวิทยาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี
7. ปัจจัยนำด้านสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก
8. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

กรมอนามัย (2547 : ออนไลน์) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยร่วมกับ สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547 ผลการสำรวจ สถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15 – 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผลการสำรวจ พบว่าประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกาย นิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬาปัญหาและอุปสรรคที่พบ ในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลน อุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทากันค่อนข้างมากคือ การเดินไป – กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ช่วยให้เกิดการรับรู้และคิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานร่วมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทย หันมาออกกำลังกาย

ชีน ศิริรักษ์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวง สาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 345 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล มีพฤติกรรม การออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการ ออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายระดับดีได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับสนับสนุนทางสังคม

ด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมากและนักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และพบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรพล มั่นภาวนา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ตามตัวแปรเพศ ช่วงอายุ ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติและด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 370 คน ผลการวิจัยพบว่า

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

ปรียาภรณ์ โกมุต (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาล จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลที่มีอายุ 41 – 50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลที่มีอายุ 21 – 30 ปี บุคลากรทางการแพทย์พยาบาลที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลที่มีรายได้น้อย
2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สุทัศน์ โคตรศักดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบเจตคติและ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 362 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือเป็นแบบสอบถามวัดเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ ผลการการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีเจตคติ ด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย และด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับเห็นด้วยมาก
2. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ส่วนใหญ่ก่อนการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้งด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาน้อยกว่า 10 นาที นิสิตจะไปออกกำลังกายเป็นประจำในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนกับเพื่อน และวิธีการออกกำลังกายที่นิยมคือการวิ่ง ด้วยเหตุผลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางกายและทางจิต หลังออกกำลังกายนิสิตส่วนใหญ่จะได้รับบาดเจ็บเป็นบางครั้ง
3. นิสิตชายและนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 มีเจตคติด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มากกว่านิสิตชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในคณะต่างกันมีเจตคติต่อการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย และด้านความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน
5. สรุป นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ซึ่งการออกกำลังกายที่นิสิตนิยมมากที่สุดคือการวิ่ง

อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 จำนวน 313 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 87.33 สำหรับเพศชาย เพศหญิงนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 86.10 ,88.73 , 93.06 และ 84.44 ตามลำดับ
2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 75.76 33 สำหรับเพศชาย เพศหญิงนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 76.08 , 77.11 , 70.48 และ 76.85ตามลำดับ

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการ การศึกษานอกโรงเรียนแสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศ ชาย เพศหญิงนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความ คิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 75.00 , 78.04 , 62.93 และ 83.00ตามลำดับ

วีระชาติ สมใจ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 400 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่มีเพศ และระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

สุจิต ป้องพาล (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภาวะสุขภาพกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับ มัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูล เป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ประกอบด้วย ครูเพศชาย จำนวน 170 คน ครูเพศหญิง จำนวน 168 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 338 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่น .80 และสถิติที่ใช้ใน วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

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

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายในด้านความนานในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ออก กำลังกาย 30 นาที/ครั้ง/วัน คิดเป็นร้อยละ 29.60 และความบ่อยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

แต่ละสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.20 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดที่ไม่ใช้ออกซิเจน คิดเป็นร้อยละ 73.70

ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ส่วนใหญ่ เห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของแต่ละบุคคล และเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานีควรมีบุคคลกรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีผู้นำในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอเขาพนม ปีการศึกษา 2549 จากข้อมูลดังกล่าว ชำตัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่ามีปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคนนับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุและมีประโยชน์ อย่างยิ่งในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 5,089 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชาย 3,039 คน และนักศึกษาหญิง 2,050 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนอยู่ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางประมาณค่ากลุ่มตัวอย่างของ เครจซี; และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะแบบสำรวจรายการ คือ ใช่ ไม่ใช่ จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

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

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า และอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และการศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร แหล่งข้อมูลต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษาเพื่อมาพิจารณาปรับปรุงนำมาใช้ตามความเหมาะสม
3. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเรื่องที่จะศึกษาจากนั้นเสนอประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น และแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 3 ท่านพิจารณา ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่างๆ
5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข โดยปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตร
6. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษา ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83
7. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่งผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลเอง

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS)

2.1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test)

4. ทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. 2549: 74)

ตอบใช่	ให้	1	คะแนน
ตอบไม่ใช่	ให้	0	คะแนน

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับความรู้
ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป	หมายถึง คะแนนความรู้ระดับดี
ร้อยละ 50.00 – 79.99	หมายถึง คะแนนความรู้ระดับปานกลาง
ร้อยละ 0.00 – 49.99	หมายถึง คะแนนความรู้ระดับควรปรับปรุง

2. แบบสอบถามเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้
(ชื่น ศิริวัชร. 2547: 61-62)

ข้อความทางบวก	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายคะแนนเจตคติต่อการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย
3.67 – 5.00	หมายถึง ระดับดี
2.34 – 3.66	หมายถึง ระดับพอใช้
1.00 – 2.33	หมายถึง ระดับไม่ดี

3. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548: 76)

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

การแปลความหมายคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยมี
เกณฑ์ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
3.01 – 4.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี
2.01 – 3.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง
1.00 – 2.00	หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับควรปรับปรุง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที
p	แทน	ความน่าจะเป็น
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดส่งแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 400 ฉบับ ได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์จำนวน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.00 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ตามลำดับดังนี้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS)

2.1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test)

4. ทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	215	59.72
หญิง	145	40.28
รวม	360	100.00
2. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	153	42.50
มัธยมศึกษาตอนปลาย	207	57.50
รวม	360	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 59.72 และเพศหญิง จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 40.28 จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา ได้นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50

ตาราง 2 เหตุผลที่มามีอาการกำเริบของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่
ปีการศึกษา 2551 (n = 360)

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง	334	92.78
เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	160	44.44
เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	225	62.50
เพื่อต้องการลดน้ำหนัก	109	30.28
เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	154	42.78
เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม	77	21.39
รวม	360	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า เหตุผลที่มามีอาการกำเริบของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่มีอาการกำเริบเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 92.78 รองลงมา คือ เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551
จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกกำลังกาย และพฤติกรรมการ
ออกกกำลังกาย

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย		
ดี	181	50.28
ปานกลาง	168	46.67
ควรปรับปรุง	11	3.06
รวม	360	100.00
2. เจตคติต่อการออกกกำลังกาย		
ดี	267	74.17
ปานกลาง	93	25.83
ไม่ดี	0	00.00
รวม	360	100.00
3. พฤติกรรมการออกกกำลังกาย		
ดี	199	55.28
ปานกลาง	156	43.33
ควรปรับปรุง	5	1.39
รวม	360	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.28 เจตคติต่อการออกกกำลังกายในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.17 และมีพฤติกรรมการออกกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 55.28

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของปัจจัยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ตัวแปร	$\bar{x}$	S	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	80.04	15.85	ดี
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	3.97	0.42	ดี
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	3.07	0.43	ดี

ตาราง 4 แสดงว่า นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.04 ($S = 15.85$) มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ($S = 0.42$) และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ($S = 0.43$)

ตาราง 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัด
กระบี่ ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\bar{x}$	S	t	p
เพศชาย	215	3.02	0.43	2.73*	.007
เพศหญิง	145	3.15	0.42		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 เพศชาย มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.15 (S = 0.42) และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.02 (S = 0.43) เมื่อทำการทดสอบพบว่านักศึกษาชายและหญิง ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัด
กระบี่ ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรระดับการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	$\bar{x}$	S	t	p
มัธยมศึกษาตอนต้น	153	3.05	0.42	0.88	.381
มัธยมศึกษาตอนปลาย	207	3.09	0.43		

จากตาราง 6 แสดงว่า นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.05 ($S = 0.42$) และ นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.09 ($S = 0.43$) เมื่อทำการทดสอบพบว่า นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ตัวแปร	n	r	p
ความรู้	360	0.237 *	.000
เจตคติ	360	0.243 *	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ตามตัวแปรเพศ และระดับการศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบพฤติกรรมการ การออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 เพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงการแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ และจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และผู้ที่สนใจในการทำงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำนวน 360 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 215 คน และเพศหญิง 145 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1 สถานภาพ ได้แก่

1.1.1 เพศ แยกเป็นเพศชาย และเพศหญิง

1.1.2 ระดับการศึกษา แยกเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย

1.2 ปัจจัยต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่

1.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.2 เจตคติต่อการออกกำลังกาย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์บริการการศึกษา

นอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชาย และหญิง ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2550
4. เจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2550

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะแบบสำรวจรายการ คือ ใช่ ไม่ใช่ จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒส่งผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลเอง

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อย ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS)

2.1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับการศึกษา โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test)

4. ทดสอบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

5. นำความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นข้อ

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 59.72 และเพศหญิง จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 40.28 จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา ได้นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50

1.2 เหตุผลที่มาออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่

ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 92.78 รองลงมา คือ เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50

2. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.1 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.28 เจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 74.17 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 55.28

2.2 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.04 ($S = 15.85$) มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ($S = 0.42$) และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ($S = 0.43$)

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.1 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 เพศชาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 ($S = 0.42$) และเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ($S = 0.43$) เมื่อทำการทดสอบพบว่า นักศึกษาชาย และหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 ($S = 0.42$) และนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ($S = 0.43$) เมื่อทำการทดสอบพบว่า นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาได้เห็นถึงความสำคัญและรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังที่ สรวิรัตน์ พลอินทร์ (2543 : 12) กล่าวว่า พฤติกรรม การออกกำลังกาย เป็นการแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแสดงออกอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์และระยะเวลาปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ในแต่ละครั้งโดยไม่คำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดต่อสุขภาพ และตรงกับ ปริญญา ดาสา (2544 : 14) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิด การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี ทั้งนี้ไม่ว่าผู้ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย จะคำนึงถึงผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายหรือไม่ก็ตาม ผลที่ตามมาย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพและ สมรรถภาพได้ในระดับหนึ่ง การเสริมสร้างบุคคลเพื่อให้มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ควรศึกษาความคิดเห็นของบุคคลผู้นั้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อรวบรวมข้อมูลไว้เป็น แนวทางในการพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย และยังตรงกับ บลูม (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548 : 11; อ้างอิงจาก bloom. 1975 : 65-197) ที่ได้กล่าวว่าพฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติที่ อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมคาดคะเนที่อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือพฤติกรรม ที่อาจประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาในการตัดสินใจ หลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้าย ที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี และยังสอดคล้องกับ นุสรา ปภังกรกิจ (2545 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ใน ระดับดี คือ มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งยังสอดคล้อง กับ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนเขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่า ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน แสดงความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 77.25 สำหรับเพศชาย เพศหญิง นักศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงความคิดเห็นด้าน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี โดยแสดงความคิดเห็นมากที่สุดสอดคล้องกัน คิดเป็นร้อยละ 75.00, 78.04, 62.93 และ 83.00 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

2.1 นักศึกษาชายและหญิง ศูนย์ศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจอาจเนื่องมาจากเหตุผลเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงมีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จินดา บุญช่วยเกื้อกูล (2541: 66) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เพศมีผลต่อการออกกำลังกายเนื่องจากลักษณะโครงสร้างของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก รวมทั้งประสิทธิภาพการทำงานของทุกระบบของร่างกายของผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ สอดคล้องกับ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549: 100) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านิสิตเพศหญิง และได้ให้เหตุผลว่านิสิตเพศชายต้องการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งการมีความเชื่อที่ว่าเพศชายจะต้องมีร่างกายที่ดูสมส่วน สมกับเป็นชายชาติวีร จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง ดังนั้นจึงทำให้นิสิตเพศชายมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอยู่เสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547: 65-71) ที่ทำการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาชายจะมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะผู้ชายชอบเล่นกีฬามากกว่า ประกอบกับการมีนิสัยที่ไม่ชอบอยู่เนิ่ง มักหากิจกรรมทำเสมอเมื่อมีเวลาว่าง

2.2 นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ศูนย์ศึกษา
นอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2550 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้
อาจเป็นเพราะ นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับความรู้และการ
สนับสนุนจากทางโรงเรียนและทางสื่อต่าง ๆ ทางด้านการออกกำลังกายอย่างเท่าเทียมกัน ทำใ้
นักศึกษาตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ วีระชาติ สมใจ
(2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน
นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มี
ระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ
วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 109) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนที่มา

ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551

3.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 โดยรวม ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในปัจจุบันนี้ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายมีแหล่งให้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้ค่อนข้างง่าย และการรณรงค์การออกกำลังกาย เพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ของหน่วยงานราชการต่างๆ ตามสื่อสารสนเทศ และหนังสือ ตลอดจนอินเตอร์เน็ตมีอย่างแพร่หลาย จึงทำให้นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัด กระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาเกิด พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญ ของการออกกำลังกาย และมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมี ประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมรรถภาพและสุขภาพของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความ ตระหนักถึงการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งในส่วนนี้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นสอดคล้องกัน ว่า การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อหัวใจและมีประโยชน์ในการช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกายอีกด้วย จึงสรุปได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548 : 112) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรพล มั่นภาวนา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน มีพฤติกรรมในระดับดีมาก

3.2 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 โดยรวมมี เจตคติต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และเจตคติต่อการออกกำลังกายมีสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคลให้สำเร็จจุล่งว หรือสามารถดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานได้นั้น จะต้องเกิดจากแรงจูงใจภายใน บนพื้นฐาน

ของการมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจภายในอันเป็นสิ่งสำคัญในการผลักดันให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง หรืออาจจะพัฒนาสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ทั้งนี้เจตคติจะเป็นเพียงจุดเริ่มต้น และการออกกำลังกายเป็นกระบวนการแสดงออกทางพฤติกรรมด้านหนึ่งของบุคคลนั้นๆ ที่แสดงออกมาเพื่อร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหว ทักษะทางกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ซึ่งตรงกับ บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ (2527 : 51) ที่ได้กล่าวว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้าหนึ่งๆ เช่น ต่อวัตถุสิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ในสังคม โดยแสดงออกในทางสนับสนุนซึ่งมีความรู้สึกเห็นดีเห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้นหรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งเร้านั้น และยังตรงกับ สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2534 : 100) ที่ได้กล่าวว่า เจตคติเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้นๆ ซึ่งในคนแต่ละคนนั้น จะมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากมายแตกต่างกันไป สอดคล้องกับ วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548: 113) ที่ว่า เมื่อประชาชนมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติ นั่นคือการเปลี่ยนแปลงเจตคติจะมีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติด้วย และพบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549: 76) ที่พบว่า นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ ต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งด้านความสำคัญและประโยชน์ การยอมรับการออกกำลังกายเป็นการสร้างเจตคติที่ดีก่อให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลนั้นก็คงอยู่ตลอดไป

ข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้พบว่านักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ดังนั้น ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมรณรงค์ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นควรจัดให้มีผู้นำด้านการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก หรือ โยคะ หรือกีฬาประเภทอื่นๆ ที่นักศึกษามีความต้องการ เพื่อให้ นักศึกษามีทางเลือกในการออกกำลังกายที่หลากหลาย

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาเน้นเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาปฏิบัติเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาถึงกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาต้องการด้วย เพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแก่นักศึกษา
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร คณาจารย์ และผู้บริหารของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่
3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2547). ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรม
รวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2548, จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549). กรุงเทพฯ:
ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรม
ศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. หน้า 31 - 32.
- เกษม ตันติผลาชีวะ; และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2538). การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ:
อรุณการพิมพ์.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอก ธนะสิริ. (2540). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล ต้นสกุล (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา และ
พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชีน ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไชยา อังสุกนฤมล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน
ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธนิศา ทองมี. (2546). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิรันดร์ พลรัตน์; และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12(1): 65-71.
- นุสรุ ปภังกรกิจ. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการทางการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บวรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2527). *ปทานุกรมการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวิง สุวรรณ. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์, พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2536). *พฤติกรรมศาสตร์*. ใน *พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประทีป จินสี. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา. (2540). *การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรธนะกุล. (2547, กุมภาพันธ์). *บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย*. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 – 83.
- ปริญญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (วิชาการพยาบาลสตรี) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ปรียาภรณ์ โกมุต. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล โรงพยาบาลกระเน้งเกล้า จังหวัดนนทบุรี*. ปริญญาโท วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- พินิต ้วยวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี*. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพศาล หวังพานิช. (2526). *การวัดผลการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2523). *พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2523*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาวางเพื่อออกกำลังกายของนักเรียนเรืออากาศ*. ปริญญาโท วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีวิบูลยา จังหวัดนนทบุรี*. วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *การบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิตการพิมพ์.
- สรัลรัตน์ พลอินทร์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อม
ของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย. *วารสารเพื่อนสุขภาพ*. 12(2): 44-45.
- สิวฉวี เหม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิต ป้องพาล. (2550). *ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา
ในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2524). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สุทัศน์ โคตรศักดิ์. (2549). *เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย
ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ.2547*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสนอ อินทรสุขศรี. (2521). *การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ*. หน้า 27.
- อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอก
โรงเรียน*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical
Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29 (2): 107-116.
- Christopher, L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Intervenes in
Promoting Physical Activity in a Secondary Population. *Health Education
Journal*. 56 : 154 – 165.
- Conn V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. *Nursing Research*. 47: 180-188.

- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4): 215 - 218.
- Hildebrand, K.M. (1996, February). Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students. *Dissertation Abstracts International*.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Cappella University.
Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/3161748>
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่
ปีการศึกษา 2551

คำชี้แจงเบื้องต้น

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถาม ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของท่านมีความสำคัญยิ่งต่อผลของการวิจัยและจะนำไปประมวลผลในภาพรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุนามลงในแบบสอบถามจึงมั่นใจได้ว่าคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษายิ่งแท้จริง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็น คำถามถูกผิดโดยตอบคำถาม ใช่ ไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็น มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. ระดับการศึกษา

☐

มัธยมศึกษาตอนต้น

☐

มัธยมศึกษาตอนปลาย

3. เหตุผลที่มาก่ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐

เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

☐

เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด

☐

เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

☐

เพื่อต้องการลดน้ำหนัก

☐

เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

☐

เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยม

ตอนที่ 2

แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่
1. แต่งกายเหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว		
2. สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้		
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง		
4. ออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักลดลงได้		
5. ออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง		
6. ออกกำลังกายช่วยให้ปอดขยายตัวได้ดี		
7. ออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค		
8. การบริหารร่างกายท่าดันพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง		
9. การวิ่งเหยาะๆช่วยให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย		
10. การขี่จักรยานอยู่กับที่ช่วยแก้ไขปัญหาวัดหลังได้		
11. การว่ายน้ำทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว		
12. ออกกำลังกายแบบโยคะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง		
13. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า		
14. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้า		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา ศูนย์การศึกษา
นอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย					
2. การออกกำลังกายมีประโยชน์สำหรับทุกเพศทุกวัย					
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ดีทำให้เกิดความสนใจและ ต้องการออกกำลังกาย					
5. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลายทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
6. ชุดที่สวมใส่ในการออกกำลังกายที่สวยงามทำให้เกิด ความสนใจและต้องการออกกำลังกาย					
7. เครื่องดื่มบำรุงร่างกายไม่ช่วยให้เกิดความแข็งแรง โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
8. คนที่มีน้ำหนักตัวมาก ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม					
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง					
10. การติดตามชมรายการกีฬาทำให้รักการออกกำลังกาย					
11. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
12. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านกล้าตัดสินใจ และ ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว					
13. ถ้ามีโอกาสการฝึกปฏิบัติขณะออกกำลังกายควรหยุดพัก					
14. คนที่มีสุขภาพดีจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) ของนักศึกษา
ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดกระบี่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษา

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5 -7 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3 -4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง = ปฏิบัติ 1 -2 วัน/สัปดาห์ ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1. ท่านดูแลร่างกายเมื่อท่านออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว				
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว				
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย				
4. ท่านคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย				
5. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพัก และประคบด้วยน้ำแข็ง				
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยสีเอกรางที่เหมาสมกับการออกกำลังกาย				
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาสมกับการออกกำลังกาย				
8. ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย				
9. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนาม ก่อนการออกกำลังกาย				
10. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม				
11. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันทีแต่ผ่อนความเร็วลงช้าๆ				
12. ถ้าท่านมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกายท่านหยุดพัก				
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
14. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย				
16. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที				
17. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที				

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองพล ต่อนี่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นางคณินิจ เกตุแก้ว
ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดกระบี่

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายวิวัฒน์ กาญจนะ
วัน เดือน ปีเกิด	12 มีนาคม 2514
สถานที่เกิด	อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 9 ซอยพนมเบญจา 6 ตำบลเขาพนม อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ 81140
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์บริการการศึกษาออกโรงเรียนอำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	ประถมศึกษา จากโรงเรียนบ้านควนกลาง อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2529	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2532	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2537	อนุปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2539	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดกระบี่
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ