

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์ ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี
ยิ่งจาก รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งกรุณาสละเวลาอย่างมาก ที่ให้ความรู้
คำแนะนำ คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้ความรู้คำปรึกษา
แนะนำช่วยเหลือด้านวิชาการที่มีคุณค่ารวมทั้งข้อเสนอแนะตลอดจนให้กำลังใจจนทำให้วิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง ๓ ท่านคือ
รองศาสตราจารย์ศิริพัฒน์ บุญจนาวิโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิทักษ์ เหล็กกล้า และ
อาจารย์อนันต์ รูปงาม ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะและแนะนำต่าง ๆ ในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
จนกระทั่งมีความสมบูรณ์ และนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ
ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนสำเร็จลุล่วงไปได้
ด้วยดี และอาจารย์ดาริน ภิภูมระ ที่ได้คำปรึกษาด้านการใช้ภาษาอังกฤษ ให้กำลังใจและสนับสนุน
ทางการเรียนตลอดการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.จาร์วัฒน์ สัตยานุรักษ์ รองอธิการสถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตเชียงใหม่ คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้ความเมตตากรุณา
พร้อมทั้งอบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการประสานงานและดำเนินการต่าง ๆ
ในการศึกษาให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และญาติพี่น้องของผู้วิจัย ที่ได้ให้โอกาสทางการศึกษา
และกำลังใจในการทำงานครั้งนี้ ตลอดจนให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่พึง
ได้จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอนอบน้อมเป็นเครื่องบูชา พระคุณบิดามารดา ครูอาจารย์และผู้มี
พระคุณทุกท่านที่ได้อบรมเลี้ยงดูสั่งสอนให้เกิดความรู้ ความคิดและความปรารถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดย
ตลอด ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

พรรณนิภา สุทธิผล

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี
ชื่อ สกฤตผู้วิจัย	นางสาวพรรณนนิภา สุทธิผล
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2562
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	

1. รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์

งานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช. โดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยที่ปัจจัยด้านการรับรู้แบ่งออกเป็น 6 เรื่อง คือ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน,แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนระดับปวช. จำนวน 333 คน โดยใช้การหลายขั้นตอน ในการวิเคราะห์ค่าอำนาจในการทดสอบด้วยโปรแกรม G*Power analysis สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ (t-test), (F-test) และ (Pearson multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
2. นักเรียนระดับปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี ที่เรียนสาขาวิชาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี
4. การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักเรียนระดับ ปวช., ปัจจัย

ABSTRACT

Thesis Title	Factors that Effect Vocational Certificate Students' Exercise Behaviors of Sattahip Technical College, Chonburi
Researcher's name	Miss.Pannipa Sutthiphon
Degree	Master of Education
Disciplines, Faculty	Physical Education, Faculty of Education
Year	2019
Advisor Committee	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assoc.Prof. Sudyod Chomsahai 2. Asst. Prof. Siriporn Suttayanurak, Ph.D.

This survey research was conducted to study the factors that effect vocational certificate students' exercise behaviors, Sattahip Technical College. The purposes of this study are to compare 3 factors: personal factor, students' knowledge concerning factor and students' perception concerning factor with their exercise behaviors. The sample population were 333 vocational certificate students from year 1 through year 3, studied in Sattahip Technical College in 2017. The 333 sample were derived through G*power analysis and the research statistics used t-test, F-test and Pearson multiple regression analysis.

Research Findings were as follows

1. Male and female students in Chonburi showed no significant differences on their exercise behaviors at the level of .05
2. Students in Chonburi with different field of studies showed significant differences on their exercises behaviors at the level of .05
3. Students' Knowledge concerning showed no correlation with their exercise behaviors.
4. Students' perception concerning showed no correlation with their exercise behaviors.

Key Words: Exercise Behaviors, Vocational Certificate Students, Factors.

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการเช่น ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยคลายเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีบุคลิกภาพดีขึ้น ตามรายงานการค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดต่าง ๆ มีส่วนบั่นทอนสุขภาพร่างกาย ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพียงวันละ 30 นาที และงดเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น จากนโยบายของรัฐบาลที่จะส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี ภายใต้ยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” โดยมีวัตถุประสงค์ให้ทุกภาคมีส่วนร่วมดำเนินการอย่างเป็นระบบต่อเนื่องภายในยุทธศาสตร์ที่ใช้พื้นที่เป็นพื้นฐาน บูรณาการทุกภาคส่วนสร้างกระบวนการเรียนรู้ และเน้นการมีส่วนร่วม สื่อสารธารณะ สร้างความสามัคคีและความแข็งแรงทางจิตใจ มีสำนักสาธารณะ นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้ประชาชนอายุ 6 ปี ขึ้นไปเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยได้ตอบสนองนโยบายดังกล่าว (อ้างจากกระทรวงสาธารณสุข:ออนไลน์)

ดังนั้น เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในหน่วยงาน งานออกกำลังกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนารูปแบบการให้บริการในศูนย์ออกกำลังกายของศูนย์อนามัยขึ้นเพื่อดำเนินการส่งเสริมสนับสนุน บุคลากรในหน่วยงานและประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบให้หันมาดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น เพิ่มความตระหนักด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม และพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสม และเอื้อต่อการให้บริการการออกกำลังกาย อีกทั้งผลักดันให้เกิดความตื่นตัวต่อการเกิดชมรมออกกำลังกาย สร้างสุขภาพดีสอดคล้องยุทธศาสตร์ เมืองไทยแข็งแรงซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ชาติในการสร้างสุขภาพเพื่อให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (ศูนย์ข้อมูลการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับคนรักสุขภาพ. 2559)

วิทยาลัยเทคนิคสัททีบ จังหวัดชลบุรี เป็นสถานศึกษาแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ที่ 193 หมู่ 3 ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัททีบ จังหวัดชลบุรี 25250 เป็นหลักสูตรการเรียนการสอน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงระดับ (ปวส.) ซึ่งมีสาขาที่เปิดการเรียนการสอน 14 สาขาวิชา แต่ละสาขาวิชาที่ศึกษาก็จะมีการเรียนการสอนที่แตกต่างกันไป ซึ่ง

นักเรียนส่วนมากจะมุ่งแต่เรียนอย่างเดียว ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บปวดบ่อย ซึ่งดูจากการใช้บริการห้องพยาบาลของวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ตั้งแต่เดือนมิถุนายน–เดือนธันวาคม ประจำปีการศึกษา 2560 มีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 3,904 คน และเดือนมกราคม–เดือนเมษายน ประจำปีการศึกษา 2561 มีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 613 คน

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี บางกลุ่มมาออกกำลังกายโดยมีการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันไป เช่น วิ่ง เล่นบาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น บางกลุ่มไม่ออกกำลังกายอ้างเหตุผล ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย เป็นต้น ส่วนใหญ่กลุ่มเหล่านี้มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินมาตรฐาน จึงสรุปได้ว่า ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้สอน และปฏิบัติหน้าที่ในด้านวิชาชีพพลศึกษาซึ่งมีหน้าที่ในการให้ความรู้ ส่งเสริมการพัฒนาด้านสุขภาพของนักศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdeughand and Parsons. 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนด ตัวแปรที่ศึกษา โดยเลือกศึกษาเพียงบางปัจจัยเท่านั้น ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขและส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 3,284 คน (งานทะเบียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ. 2561)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 333 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอนดังนี้ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการวิเคราะห์ค่าอำนาจในการทดสอบด้วยโปรแกรม G*Power analysis กำหนดตามสถิติ Multiple regression ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (fual, erdfelder, buchaner, & lang, 2009) ผู้วิจัยกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) ของขนาดตัวอย่างเท่ากับ 0.15 และกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95 เปอร์เซ็นต์ ($\alpha = .05$) มีตัวแปรทั้งหมดจำนวน 10 ตัว แทนค่าในโปรแกรมได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 100 คน แต่ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้จำนวน 333 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- เพศ
- สาขาวิชาที่ศึกษา

1.2 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.3 ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่

- 1.3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.3.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- 1.3.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
- 1.3.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- 1.3.5 แรงสนับสนุนทางสังคม
- 1.3.6 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ

จังหวัดชลบุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ปัจจัย หมายถึง เหตุอันเป็นทางให้เกิดผล, เช่น การศึกษาเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ความสามารถ

อิทธิพล หมายถึง กำลังที่ยังผลให้สำเร็จ, อำนาจซึ่งแฝงอยู่ในบุคคลหรือรัฐซึ่งสามารถบันดาลให้เป็นไปตามความประสงค์, อำนาจที่สามารถบันดาลให้ผู้อื่นต้องคล้อยตามหรือทำตาม, อำนาจที่สามารถบันดาลให้เป็นไปได้ต่าง ๆ เช่น อิทธิพลของดวงดาว, อำนาจ นอกเหนือหน้าที่ เช่น ใช้อิทธิพลบังคับให้ยอม

ปวช. หมายถึง ผู้ที่สำเร็จการศึกษาในระดับชั้น ม.3 สามารถเลือกศึกษาต่อสายอาชีพในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ได้อีกแนวทางหนึ่ง โดยทางวิทยาลัยได้จัดการศึกษาวิชาชีพตามสาขาวิชาที่เปิดสอน เพื่อพัฒนากำลังคนระดับกึ่งฝีมือ ระดับฝีมือ และระดับผู้ชำนาญการเฉพาะสาขาวิชาชีพ (ระดับเทคนิค) ให้สอดคล้องกับตลาดแรงงาน สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม สามารถเป็นผู้ปฏิบัติงานหัวหน้างาน หรือเป็นผู้ประกอบการ และการประกอบอาชีพอิสระได้ โดยเน้นการแก้ปัญหา สร้างองค์ความรู้ในอาชีพ มีบุคลิกภาพ คุณธรรมและเจตคติที่ดี

วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการฝึกทักษะเฉพาะสาขาวิชา เช่น การจัดการ เศรษฐศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ ช่าง ดนตรี เป็นต้น

นักเรียน ปีการศึกษา 2561 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ในปีการศึกษา 2561

สมมติฐานการวิจัย

1. เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. สาขาวิชาที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
6. การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

7. การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บ์ จังหวัดชลบุรี

8. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บ์ จังหวัดชลบุรี

9. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บ์ จังหวัดชลบุรี

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บ์ จังหวัดชลบุรี

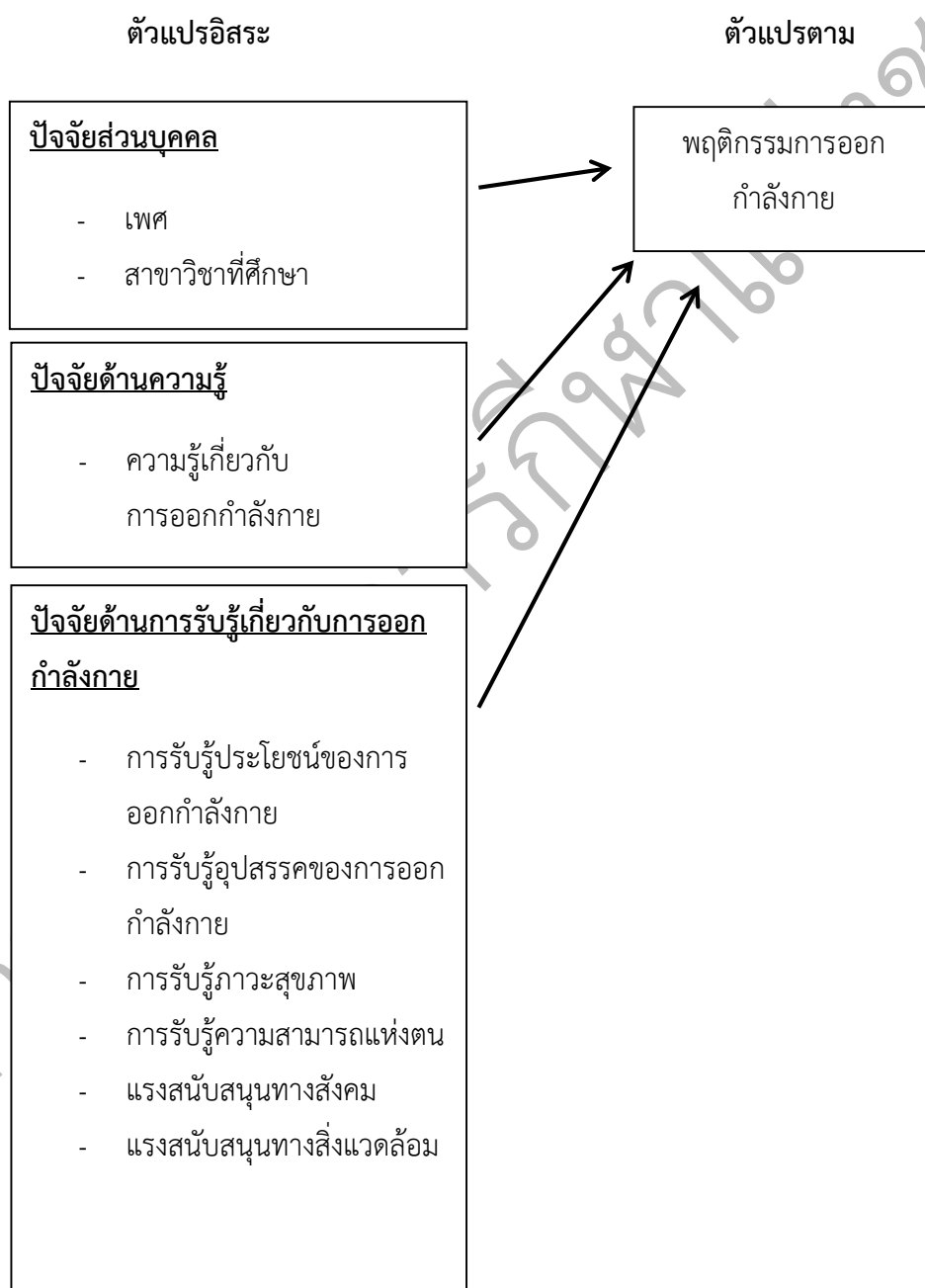
2. เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บ์ จังหวัดชลบุรี มีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย

3. ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน

4. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นพื้นฐานต่อการนำไปวิจัยในขั้นสูงต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdeughand and Parsons. 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากตำราเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้
4. นิยามและองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
5. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์
6. ข้อมูลพื้นฐานของวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรม

Bloom. (1964) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
- 1.2. ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน
- 1.3. การนำไปใช้ (application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4. การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5. การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6. การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึงความสนใจความรู้สึกทำที่ ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุ่คุณค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนักรู้ ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอมความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองและได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้นในการจัดกลุ่มประเภทนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุดพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปพฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรม ขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

วรรณวิไล จันทราภา (2536) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การบำรุงรักษาร่างกายให้มีการกินดื่ยดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ราชบัณฑิตยสถาน (2546) กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วยโดยอาจจะเกิดขึ้นทันที หรือเกิดขึ้นหลังจากถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่งกล่าวโดยสรุป พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล อาจเป็นความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนอง สิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้

ความหมายของการออกกำลังกาย

Lamp. (1984) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้ สมหวัง สมใจ (2520) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนเข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวันซึ่งมักซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสและปราศจากโรคภัย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2524) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมึการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรงค์ดี เพียรชอบ (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้ แรงแรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการ เคลื่อนไหวนั่นเองเช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลัง พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจาก การบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรวยพร ธรณินทร์ (2530) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การ บริหาร การเดิน วิ่งเหยาะขี่จักรยานหรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความ สนุกสนานและสุขภาพ

วลีรัตน์ แตรตุลากร (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้ อยวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตามซึ่งไม่เพียงแต่ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นแต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการ เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรม ง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกายการยกน้ำหนักแอโรบิกต้านชวายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการ เคลื่อนไหวระบบต่างๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และ ระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกต้านชวายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และ การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มี ภูมิต้านทานโรคสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สมนึก แก้ววิไล (2552) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการ เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะและ ศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ รวมทั้งผ่อนคลาย ความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจาก โรคภัย

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนที่ เคลื่อนไหว ทั้งเป็นระบบและไม่เป็นระบบ ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงพฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

สมนึก แก้ววิไล (2552) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติอย่างมีแบบแผน ซึ่งเป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

กล่าวโดยสรุปพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการแสดงออกถึงภาวะการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว อย่างมีแบบแผน และเป็นประจำสม่ำเสมอ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับการประโยชน์อย่างแท้จริงแล้วควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะให้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก เป็นต้น
7. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
8. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วยเช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
9. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้นถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (cool down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัยและสภาพร่างกายขณะนั้น
3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. ควรมีสุนัขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายเช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่อัปซัน สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายการอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5-15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
2. ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

3. ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (cool-down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร์ (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการเป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษาหรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวนรณะกุล (2547) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ดังนี้ คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือการว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา นาน 20-30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้ จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้วควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทันทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกาย

หรือที่เรียกว่าวอร์ม-อัพ (warm-up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (cool-down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายเพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคิวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอแนะสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้วก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำ ครั้งละน้อยๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย โดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลู่เสมอว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้นกล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ทำให้อวัยวะรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วัน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ประเภทของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุล (2527) กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (recreational exercise) ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (general fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้อง แล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตเป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดินการวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อออกพอสมควรเดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆ กัน ด้วยการยืด (stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

Fox. (1992) ได้แบ่งประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC system) และระบบกรดแลคติก (lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1½ ถึง 3 นาทีใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (lactic acid system) และระบบแอโรบิก (aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 600 เมตร วายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตรกล้าวโดยสรุป การออกกำลังกายมีหลายประเภท ซึ่งการออกกำลังกายที่นิยมในปัจจุบันได้แก่

4.1 การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะสั้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530) เดินก้าวเท้ายาวๆ ในจังหวะเร็วเพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้น ๆ ถี่ ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลาที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ ตอนเย็นที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปของคลอเรสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมอีกหลังจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษเช่น คิวบรอนด์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534)

4.2 การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดินหายใจเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530) การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุก ๆ ที่อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก (เวลาที่ไม่มีแขก) ในห้องนอนหรือแม้ในห้องน้ำก็ได้

4.3 ชีจรรย์านเดินทาง การชี่จรรย์านเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่งเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับการวิ่งเหยาะแต่การชี่จรรย์านต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการชี่จรรย์านที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพ คือ ชี่จรรย์านวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45-60 นาที ในวันเสาร์-อาทิตย์ (จรววยพร ธรณินทร์. 2530) วิธีการชี่จรรย์านเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยชี่ด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอหรือช้า ๆ สลับเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ระยะทางที่ใช้ความใกล้พอสมควรเป็นระยะแรก ๆ อาจใช้สัก 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนดควรเลือกจรรย์านที่

เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลงให้สับสนแข็งแรงพอที่จะขึ้นไปได้สบาย ตรวจสอบเบรกและส่วนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ในย่านชุมชนหรือที่มีการจราจรหนาแน่น (นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530)

4.4 ขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายที่สามารถหาซื้อได้ด้วยราคาไม่แพงนัก คือ จักรยานอยู่กับที่ที่สามารถปรับความต้านทานให้มากขึ้นได้ ปรับอัตราการขี่เร็ว-ช้าได้ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก แต่แต่ละคนมีความสามารถทางกายไม่เท่ากัน การฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกที่เบา ๆ โดยให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่นอายุ เพศ และสภาพร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539)

4.5 การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วนได้คุ้มค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาที่ข้อต่อ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพควรฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งเช่น สุกรี-เสาร์-อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคืออย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร

4.6 การกระโดดเชือก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวกใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 6-10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาทีเป็นอย่างน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงษ์. 2533) ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่นหัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน และผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมาก่อนไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

4.7 การเต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำที่กระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายจุดสำคัญของการเต้นแอโรบิกต้องให้ร่างกายทำงานหนักหรือรุนแรง พอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมายเมื่อเต้นแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมาย แล้วจึงค่อย ๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ ๆ ละ 3-5 ครั้ง

4.8 โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริงและปฏิบัติอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์อย่างสูง การฝึกร่างกายโยคะจัดเป็นการออกกำลังกายในลักษณะยืดกล้ามเนื้อ (stretching exercise) และการเพิ่มความแข็งแรง

ให้แก่กล้ามเนื้อ (strengthening exercise) จึงทำให้ร่างกายของผู้ที่ฝึกโยคะมีความยืดหยุ่นดีกว่าคนปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งใยกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อจะถูกยืดให้มีความยาวเท่ากับความยาวปกติทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นต่อร่างกายได้เป็นอย่างมาก ผู้ที่ฝึกโยคะจึงสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกระดูกแลกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ผลดีของการฝึกโยคะคือการกระตุ้นให้เลือดภายในร่างกายไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะสมองทำให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ บริเวณไหนที่มีการสึกหรอ ก็มีการซ่อมแซมใหม่ร่างกายสดชื่นแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่าที่สำคัญสมองยังแจ่มใส ความทรงจำดีเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ก็สามารถแก้ไขได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เครียดกับงานและสภาวะแวดล้อมมากเกินไป จึงทำให้ผิวพรรณผ่องใสดูอ่อนกว่าวัยจิตใจที่อ่อนโยนและผ่อนคลายจากการออกกำลังกายช่วยให้ผู้ฝึกโยคะมีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับปัญหาและมีหลักในการดำเนินชีวิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลย (แก้วปวงคำ วงไชย. 2543)

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดีประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้วจิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่นการเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี
4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ คิดค้นวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
5. ทางสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดีมีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

ความหมายของความรู้ ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534) ได้ให้ความหมายว่า ความรู้ เป็นพฤติกรรมขั้นต้นที่ผู้เรียนรู้เพียงแต่เกิดความจำได้ โดยอาจจะเป็นการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยิน จำได้ ความรู้ในขั้นนี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ โครงสร้างและวิธีการแก้ไขปัญหาคำถามความเข้าใจอาจแสดงออกมาในรูปแบบของทักษะด้าน “การแปล” ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเขียนบรรยายเกี่ยวกับข่าวสารนั้น ๆ โดยใช้คำพูดของตนเอง และ “การให้ความหมาย” หรือ การคาดหมายว่าจะเกิดอะไรขึ้น

Carter V.Good. อ้างถึงใน โสภิตสุดา มงคลเกษม (2539: 42) กล่าวว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง (facts) ความจริง (truth) เป็นข้อมูลที่มีมนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมจากประสบการณ์ต่างๆ การที่บุคคลยอมรับหรือปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างมีเหตุผล บุคคลควรจะต้องรู้เรื่องเกี่ยวกับสิ่งนั้น เพื่อประกอบการตัดสินใจ นั่นก็คือ บุคคลจะต้องมีข้อเท็จจริง หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่ สนับสนุน

และให้คำตอบข้อสงสัยที่บุคคลอยู่ ชี้แจงให้บุคคลเกิดความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รวมทั้งเกิดความตระหนัก ความเชื่อ และค่านิยมต่าง ๆ ด้วย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้นิยามว่า ความรู้ คือสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิดหรือการปฏิบัติต่อวิชาในแต่ละสาขา ซึ่งในความคิดของผู้หนึ่งคิดว่า นิยามของคำว่า ความรู้ นั้นเป็นสิ่งที่ยากที่จะกำหนดขอบเขตของความหมาย แต่ถ้าเราเริ่มจากคำว่า “ข้อมูล” หรือ “ข้อเท็จจริง” สิ่งที่ได้คือความจริงต่าง ๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้น การดำเนินการต่าง ๆ ทำให้เกิดข้อมูล ข้อมูลจึงเป็นเรื่องของข้อเท็จจริง ที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เกิดจาปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องดำเนินการทั้งในระดับส่วนตัว ระดับการทำงานร่วมกัน และระดับกลุ่ม องค์กร ตลอดจนระดับสังคม และชุมชนต่าง ๆ และความรู้นั้นก็มิใช่มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. ความรู้ที่ฝังอยู่ในสมอง (tacit knowledge) อาจเรียกง่าย ๆ ว่า ความรู้ในตัวคน ได้แก่ ความรู้ที่เป็นทักษะ ประสบการณ์ ความคิดริเริ่ม พรสวรรค์ หรือสัญชาตญาณของบุคคลในการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ บางครั้งเรียกว่าความรู้แบบนามธรรม

2. ความรู้ที่ชัดแจ้ง (explicit knowledge) อาจเรียกว่าความรู้นอกตัวคน เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวม ถ่ายทอดได้ โดยผ่านวิธีต่าง ๆ เช่นการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นหนังสือ ตำรา เอกสาร กฎระเบียบ วิธีปฏิบัติงาน เป็นต้น บางครั้งเรียกว่าเป็นความรู้แบบรูปธรรม ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2539) กล่าวไว้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเขาว่า พฤติกรรม ของบุคคล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 2 ประการ คือ พฤติกรรม องค์ประกอบของบุคคล และองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบสองอย่างนี้ต่างเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งอาจเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรืออ้อมก็ได้ พฤติกรรมใดทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางบวก พฤติกรรมใดทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไขดังกล่าว ทำให้บุคคลเลือกพฤติกรรมที่ได้ผลทางบวก และเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่ได้ผลทางลบ

ความรู้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือการเรียนรู้จากผลของการกระทำ และการเรียนรู้จากตัวแบบ

1. การเรียนรู้จากผลของการกระทำ การเรียนรู้ในครั้งแรกของบุคคลเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง หรือการกระทำพฤติกรรมใดที่ก่อให้เกิดผลบวกหรือผลลบกระบวนการเรียนรู้จากผลการทำประกอบด้วยหน้าที่ 3 ประการ คือ

- 1.1 ทำหน้าที่ให้ข้อมูล
- 1.2 ทำหน้าที่ให้แรงจูงใจ
- 1.3 ทำหน้าที่ในการเสริมแรง

2. การเรียนรู้จากตัวแบบ การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยบุคคลสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นแล้วสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่อย่างไร ซึ่งความคิดนี้ได้ประมวล เป็นข้อมูลเพื่อเป็นเครื่องชี้แนะการกระทำพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนั้น ยังเป็นผลมาจากการ สังเกต การฟังหรือการอ่านของบุคคลอื่น

การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการทางด้านความคิดและจิตใจของมนุษย์ที่แสดงออกมา เมื่อมีสิ่งเร้าต่างๆ มากกระตุ้นโดยอาศัยประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมในการแปลหรือตีความหมาย จาก ข้อมูลต่าง ๆ ทำได้รับ หากคนเราไม่มีความรู้เดิมหรือลึ้มเรื่องนั้น ๆ จะไม่มีการรับรู้สิ่งนั้น (ทรงพล ภูมิพัฒน์.2540; อ่างอิงใน พัชรินทร์ สลือสายอ่อน, 2546) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสามารถ

ความรู้ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ เรื่องราวที่เกี่ยวกับสิ่งเฉพาะ เรื่อง หรือ จากประสบการณ์ การค้นคว้า สังเกตหรือปฏิบัติจริงจนเกิดผลได้ หรือเรื่องทั่ว ๆ ไปที่มนุษย์ ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสิ่งเร้าและการรับรู้เหล่านั้นต้องชัดเจนและต้อง อาศัยเวลา (กุลธิดา เหมเพชร , 2555)

ทักษะทางสติปัญญา ซึ่งเริ่มจากระดับง่าย ๆ และเพิ่มการใช้ความคิดและพัฒนา สติปัญญา ขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับขั้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ (เฉลิมพล ต้นสกุลและจีระศักดิ์ เจริญพันธ์, 2549)

1. ความรู้ (knowledge) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำและการระลึกได้ถึง ความคิดวัตถุ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ที่เป็นอิสระแก่กันไปจนถึง ความจำในสิ่งที่ย่างยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน

2. ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (comprehension) เป็นความสามารถทาง สติปัญญาในการขยายความรู้ ความจำให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผลการแสดงพฤติกรรม เมื่อเผชิญกับสื่อความหมายและความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. การนำไปปรับใช้ (application) เป็นความสามารถในการนำความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (comprehension) ในเรื่องใด ๆ ที่มีอยู่เดิมไปแก้ไข ปัญหาที่แปลกใหม่ของเรื่องนั้น โดยการใช้ความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบ ยอดมาผสมผสานกับความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น

4. การวิเคราะห์ (analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจและ การนำไปปรับใช้โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อยที่มีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้น สามารถเข้ากันได้ หรือไม่อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

5. การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อย ๆ หรือส่วนใหญ่ ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นเรื่องราวอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะของการเป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อน อันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของสิ่งที่ กำหนดให้

6. การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินเกี่ยวกับความคิด ค่านิยม ผลงาน คำตอบ วิธีการและเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกำหนดเกณฑ์ (criteria) เป็นฐานในการพิจารณาตัดสิน การประเมินผล จัดได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สูงสุดของพุทธิลักษณะ (characteristics of cognitive domain)

นิยามและองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

นิยามของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (1998) นิยามความฉลาดทางสุขภาพว่า “Health literacy represents the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand and use information in ways which promote and maintain good health” เป็นกระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคม ที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น (Nutbeam, 2008) ได้ให้คำจำกัดความของความรอบรู้ด้านสุขภาพว่า เป็นทักษะทางปัญญาและทางสังคมที่ขึ้นมาก่อนให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของแต่ละบุคคลให้เข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารในวิถีทางเพื่อการส่งเสริมและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองอย่างต่อเนื่องสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขใช้ชื่อว่า “ความแตกฉานทางสุขภาพ” โดยมีเนื้อหา คือทักษะต่าง ๆ ทางกรรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ” (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข [สวรส], 2541) และได้อธิบายเสริมว่า ความแตกฉานด้านสุขภาพ หมายถึง การบรรลุถึงระดับความรู้ทักษะส่วนบุคคลและความมั่นใจในการที่จะลงมือปฏิบัติ เพื่อช่วยให้สุขภาพของตนเองและชุมชนดีขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนครองชีวิตและสภาพความเป็นอยู่

กองสุศึกษา (2556) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพ ส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี

องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
 กองสุขศึกษา ได้กำหนดคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนาเพื่อเพิ่มความรอบรู้
 ด้านสุขภาพประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (access)

- 1.1. เลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์
ในการค้นหา
- 1.2. ค้นหาข้อมูลที่ต้องการ
- 1.3. สามารถตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ เพื่อยืนยันความ
เข้าใจของตนเองและได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ สำหรับนำไปใช้ในการ
การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

2. ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ (cognitive)

- 2.1. มีความรู้และจำในเนื้อหาสาระสำคัญด้านสุขภาพ
- 2.2. สามารถอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นเนื้อหาสาระด้าน
สุขภาพในการที่จะนำไปปฏิบัติ
- 2.3. สามารถวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติ
ด้านสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล

3. ทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ (communication skill)

- 3.1. สามารถสื่อสารข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพด้วยวิธีการพูด อ่าน
เขียนให้บุคคลอื่นเข้าใจ
- 3.2. สามารถโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลด้านสุขภาพ

4. ทักษะการตัดสินใจ (decision skill)

- 4.1. กำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงหรือเลือกวิธีการ
ปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี
- 4.2. ใช้เหตุผลหรือวิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย เพื่อการปฏิเสธ/
หลีกเลี่ยง/เลือกวิธีการปฏิบัติ
- 4.3. สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบต่อตนเองและ
ผู้อื่น

5. การจัดการตนเอง (self-management)

- 5.1. สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติ
- 5.2. สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้

5.3. มีการทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มี
พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

6. การรู้เท่าทันสื่อ (media literacy)

6.1. ตรวจสอบความถูกต้องความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพที่สื่อ
นำเสนอ

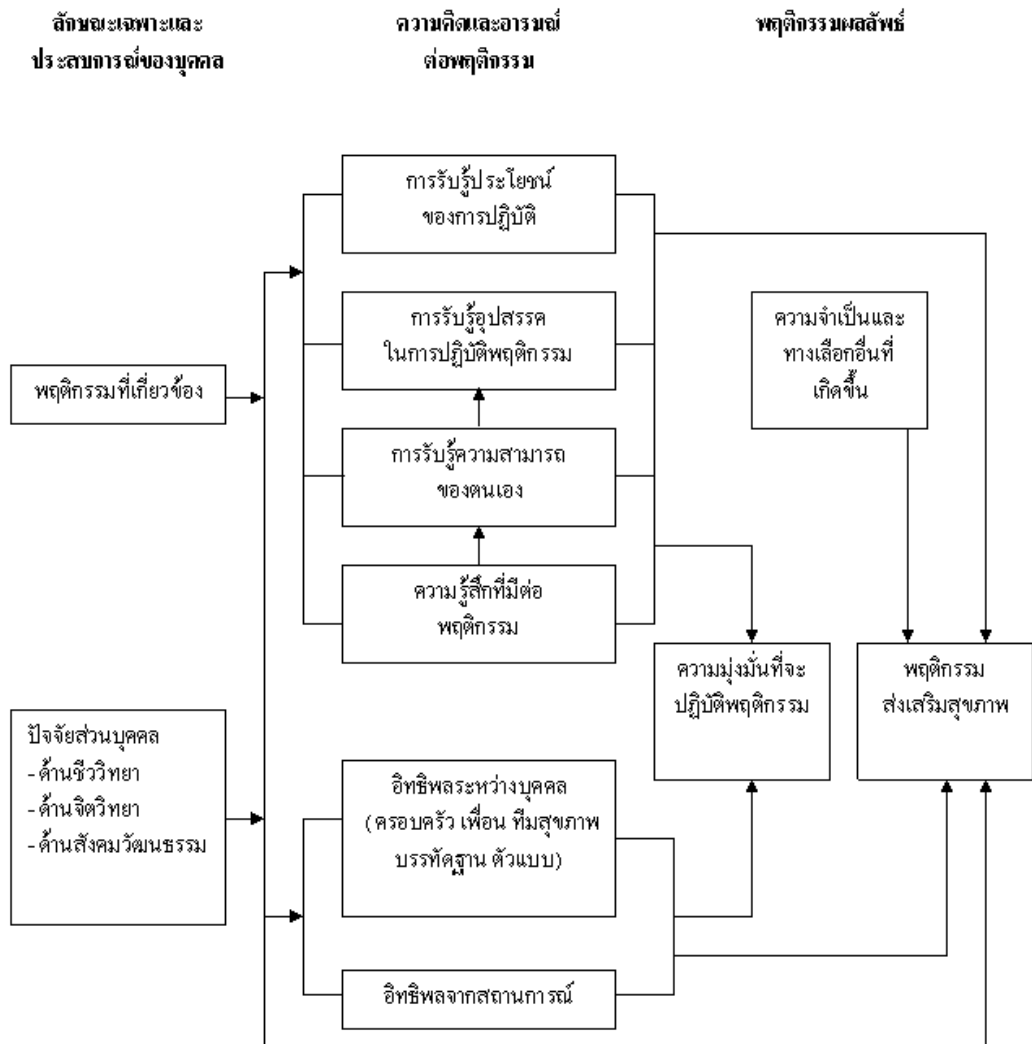
6.2. เปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะ
เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

6.3. ประเมินข้อความสื่อ เพื่อชี้แนะแนวทางให้กับชุมชนหรือสังคม

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender Murdeughand and Parsons, 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี

เพนเดอร์ (Pender) ได้มีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ มาตั้งแต่ ค.ศ. 1982 หลังจากได้เสนอแบบจำลองการป้องกันสุขภาพขึ้นในปี ค.ศ. 1975 ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของแต่ละบุคคลในการป้องกันโรค ต่อมา Pender ได้พิจารณาเห็นว่ามโนทัศน์ของแบบจำลองการป้องกันสุขภาพที่นำเสนอนี้เป็นมโนทัศน์ทางสุขภาพเชิงลบ เพราะพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ดังนั้นถ้าต้องการช่วยเหลือให้บุคคลมีสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์ ควรมีการพิจารณามโนทัศน์ทางสุขภาพในเชิงบวกด้วย ซึ่งมีมโนทัศน์การส่งเสริมสุขภาพเป็นมุมมองในเชิงบวกที่เน้นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อยกระดับสุขภาพและสภาพความเป็นอยู่ที่ดี จึงได้เสนอแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ พร้อมทั้งมีการพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1982 โดย Pender เชื่อว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มระดับความผาสุก และความสำเร็จในจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของบุคคลและกลุ่มคนได้ นับแต่นั้นเป็นต้นมาแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender ก็ได้รับความนิยมในการนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปี ค.ศ.1987 Pender ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ความสนใจกับตัวแปรที่สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ แต่หลังจากที่มีการปรับปรุงแก้ไขแล้วยังมีนักวิจัยหลายคนพบว่า ตัวแปรบางตัวยังไม่มี ความชัดเจนในการอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น Pender จึงได้ตัดตัวแปรดังกล่าวออก พร้อมทั้งทำการปรับปรุงแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพใหม่ในปี ค.ศ. 1996 และทำการปรับปรุงร่วมกับ Murdaugh and Parsons ในปี ค.ศ. 2002 และ ค.ศ. 2006



ภาพ 2.1 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (Health Promotion Model Revised)
ที่มา: (Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A., 2006 : 50)

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพเป็นกรอบแนวคิดที่ได้รับการบูรณาการจากทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่ากับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมจนได้รูปแบบใหม่ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีปัจจัยส่วนบุคคลและประสบการณ์เฉพาะของตน ซึ่งมีผลกระทบท่อการปฏิบัติพฤติกรรมในครั้งต่อ ๆ ไป ความสำคัญของผลกระทบนี้นั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมาย โดยตัวแปรที่ได้รับการเลือกสรรว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่

อายุ เพศ ความสามารถในการออกกำลังกาย ความแข็งแรง การศึกษา สภาพเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพล โดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือน ๆ กันหรือคล้ายคลึงกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต มีผลโดยตรงและโดยอ้อมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลโดยตรงของพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจเกิดจากการสร้างนิสัย ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติหรือเป็นไปด้วยความตั้งใจสนใจ ผลโดยอ้อมของพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติในอดีต ทำให้บุคคลมีโอกาที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น

3. ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ ตัวแปรกลุ่มนี้ได้รับการพิจารณาว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการจูงใจมากที่สุด และเป็นแกนสำคัญที่จะนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ ได้แก่

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับ หรือขึ้นกับผลของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ประโยชน์ที่เคยได้รับจากการกระทำ จะแสดงออกทางจิตใจโดยคำนึงถึงผลทางบวก หรือการเสริมแรงของการกระทำ พฤติกรรมนั้นจากทฤษฎีความเชื่อ-ค่านิยม การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะและประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรงหรือเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ความเชื่อในประโยชน์หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าจะไม่เพียงพอที่จะใช้เป็นเงื่อนไขในการนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงก็ตาม ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอกก็ได้ ตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว และการลดความรู้สึกเหนื่อยล้า ประโยชน์ภายนอก ได้แก่ รางวัลทรัพย์สินเงินทอง หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติพฤติกรรมในช่วงแรกประโยชน์ภายนอกจะเป็นแรงจูงใจสำคัญในการเข้าสู่พฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งต่อมาประโยชน์ภายใน อาจเป็นแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่า การรับรู้ประโยชน์จะเป็นแรงจูงใจต่อพฤติกรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

3.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ เป็นการรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดคะเน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นที่พอใจ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้น ๆ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรือจูงใจให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อขาดความพร้อมในการกระทำและอุปสรรคมีมาก การกระทำนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น การรับรู้

อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวกระทำที่มีมากขึ้น การรับรู้ อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวขัดขวางกระทำ และมีผลในทางอ้อมต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

3.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของบุคคลว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ในระดับใด และบุคคลนั้นสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างโดยมีทักษะหรือไม่มีทักษะก็ได้ การตัดสินใจความสามารถของบุคคลแสดงให้เห็นโดยการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ การรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดีและถูกต้องเหมาะสมความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถและทักษะในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและไม่มีทักษะ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานที่พัฒนามาจากปัจจัย 4 ประการคือ

3.3.1. การกระทำที่ได้ผลสำเร็จจากการที่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และการประเมินการกระทำตามมาตรฐานของตนเอง หรือจากการประเมินที่ได้รับจากบุคคลอื่น

3.3.2. ประสบการณ์จากการได้เห็นการกระทำของผู้อื่น โดยการสังเกตและนำมาประเมินเปรียบเทียบกับตนเอง

3.3.3. การชักจูงด้วยคำพูดของผู้อื่น ทำให้บุคคลดึงเอาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองออกมาเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ

3.3.4. สภาพร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ความเจียบ สิ่งเหล่านี้บุคคลนำมาใช้ตัดสินใจความสามารถของตนเอง แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพเสนอว่า ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อมีความรู้สึกทางบวกมากขึ้นการรับรู้ความสามารถก็จะมากขึ้น นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง และมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและการตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

3.4 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เป็นความคิดหรือความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นก่อนปฏิบัติพฤติกรรม ขณะปฏิบัติพฤติกรรม และภายหลังปฏิบัติพฤติกรรม การตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นระดับน้อย ปานกลาง หรือรุนแรง และถูกตัดสินใจทำให้เกิดการเรียนรู้เก็บไว้ในความทรงจำ แล้วนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อการกระทำพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนองต่อความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบคืออารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำในขณะนั้น อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และอารมณ์เกี่ยวกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมในขณะนั้น ผลของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในการ

เลือกปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกหรือคงพฤติกรรมนั้นไว้ให้ยาวนานขึ้น อารมณ์และความรู้สึกนี้มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมแบบปฏิกริยาลูกโซ่ นั่นคือ ถ้ากิจกรรมนั้นให้ผลในทางบวกต่อความรู้สึก เช่น ความรู้สึกสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความรู้สึกเพลิดเพลิน บุคคลก็จะปฏิบัติซ้ำ ในขณะที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในด้านลบ เช่น ความเบื่อหน่าย ความไม่พอใจ ความอึดอัด บุคคลก็จะหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติ ดังนั้น ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับที่มีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองและความตั้งใจในการวางแผนว่าจะกระทำพฤติกรรม

3.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นการเรียนรู้ของบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อหรือทัศนคติของบุคคลอื่น โดยการเรียนรู้นี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ อิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ 1. บรรทัดฐานของสังคม เป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำซึ่งบุคคลสามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธได้ 2. การสนับสนุนทางสังคม เป็นการช่วยเหลือในด้านอุปกรณ์และกำลังใจที่บุคคลได้รับจากผู้อื่น ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรม และ 3. การเป็นแบบอย่าง เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลจากบุคคลอื่นโดยผ่านการสังเกต และประสบการณ์การกระทำพฤติกรรมเฉพาะนั้นๆ แล้วนำมาประกอบขึ้นเป็นพฤติกรรมสุขภาพของตนเองซึ่งกระบวนการของอิทธิพลระหว่างบุคคลทั้ง 3 นี้ จะเป็นสิ่งโน้มน้าวให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนอกจากนี้อิทธิพลระหว่างบุคคลยังมีผลต่อการปฏิบัติประพฤติดส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทั้งหลายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเป็นแรงกดดันของสังคมที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล หรือเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้แหล่งที่ได้มา ซึ่งอิทธิพลระหว่างบุคคลเบื้องต้นนั้น ได้แก่ ครอบครัว (บิดา มารดา พี่น้อง) กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางสุขภาพ

3.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ คือ การรับรู้และการเรียนรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์หรือบริบทใด ๆ ที่อำนวยความสะดวกหรือขัดขวางต่อการแสดงพฤติกรรม อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสมคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ต้องการ และลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่สวดยามที่จะทำให้พฤติกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น อิทธิพลด้านสถานการณ์อาจจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมทางตรงคือ การแสดงให้เห็นในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ โดยการใช้สัญลักษณ์หรือสิ่งที่ต้องปฏิบัติเช่น การติดป้าย “ห้ามสูบบุหรี่” แสดงให้เห็นสัญลักษณ์ที่ต้องการของสถานที่นั้นว่า ต้องการพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ นอกจากนี้สถานการณ์อาจมีผลโดยการนำเสนอสิ่งชี้แนะเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมให้มากขึ้น

4. ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม การกำหนดความตั้งใจเพื่อวางแผนการกระทำเป็นจุดเริ่มของการเกิดพฤติกรรม ความตั้งใจนี้จะทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จ นอกจากจะมีความต้องการอื่นเข้ามาแทรก ซึ่งบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้หรือมีความพึงพอใจในสิ่งที่เข้ามาแทรกมากกว่าทำให้

บุคคลนั้นไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมที่ได้ตั้งใจไว้ตั้งแต่ต้น การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จนั้นประกอบด้วย

4.1 การตกลงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนด พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไปจะเป็นระบบมากกว่าไม่เป็นระบบตามที่ Fishbein and Ajzen (1975 cited in Pender, Murdaugh and Parsons. 2006) ได้กล่าวว่า ความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญตามแผนที่กำหนดในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้ สามารถอธิบายได้จากกระบวนการทางด้านความรู้ความเข้าใจ คือ 1) ความตั้งใจที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ในเวลาและสถานที่ที่กำหนดกับบุคคลที่ระบุไว้หรือทำโดยลำพังโดยไม่คำนึงถึงว่าจะมีสิ่งใด ๆ เข้ามาแทรก และ 2) การวิเคราะห์หาวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น เป็นการหาวิธีการที่เฉพาะในการปฏิบัติที่จะใช้กับพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกันเพื่อให้กลายเป็นความตั้งใจที่จะวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ การวางแผนเพื่อการกระทำนี้ควรทำร่วมกันระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ประสบผลสำเร็จตัวอย่างเช่น การทำข้อตกลงร่วมกันในการกระทำกิจกรรมอย่างหนึ่งโดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ตกลงกับอีกฝ่ายหนึ่งว่าจะได้รับรางวัลถ้าความตั้งใจที่จะกระทำนั้นยังคงมีอยู่ วิธีการนี้ผู้ป่วยสามารถที่จะเลือกพฤติกรรมสุขภาพที่เสริมแรงตามที่พวกเขาชอบ และสามารถเลือกขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พวกเขาต้องการ การมีความตั้งใจเพียงอย่างเดียวโดยไม่สัมพันธ์กับวิธีการนั้นบ่อยครั้งจะเกิดผลเพียงความตั้งใจดี แต่มักจะล้มเหลวในการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพที่มีคุณค่า

4.2 ปัจจัยความต้องการและความเข้าใจที่แทรกแซงในทันทีทันใด หมายถึง พฤติกรรมทางเลือกอื่นที่แทรกเข้ามาในความคิด ซึ่งสามารถกระทำได้ก่อนเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ความต้องการที่แทรกแซงเข้ามานั้นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับต่ำ เนื่องจากเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานและการดูแลครอบครัว ถ้าไม่ตอบสนองต่อความต้องการนั้นจะส่งผลร้ายต่อตนเองหรือบุคคลสำคัญในชีวิตได้ ส่วนความพอใจที่แทรกแซงเข้ามานั้นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกที่ให้ผลตอบแทนที่มากกว่าหรือเหนือกว่าซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับสูงสามารถทำให้ล้มเลิกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ตั้งใจไว้แต่แรกได้ เมื่อพอใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่เข้ามาแทรกแซงมากกว่าความสามารถที่จะเอาชนะความพอใจที่แทรกแซงเข้ามานั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมตนเอง ตัวอย่างของการเกิดความพอใจที่เข้ามาแทรกแซงมากกว่า ได้แก่ การขับรถผ่านศูนย์การค้าแล้วเกิดเปลี่ยนใจเข้าศูนย์การค้า แทนที่จะขับรถไปสนามกีฬาเพื่อออกกำลังกายตามที่ตั้งใจและวางแผนไว้แต่แรก เพราะพอใจที่จะได้ไปซื้อของมากกว่า

4.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามควรระลึกไว้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะใช้เพื่อคงไว้ซึ่งผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพในทางบวกของผู้รับบริการโดยตรง และสามารถผสมผสานเข้าไปในวิธีการ

ดำเนินชีวิตทางสุขภาพโดยครอบคลุมในทุกช่วงชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพความสามารถในการทำหน้าที่ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกล่าวโดยสรุป การที่บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งจากภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล

ข้อมูลพื้นฐานของวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ประวัติวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ที่ตั้งเลขที่ 193 หมู่ 3 ถนนสุขุมวิท ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีเนื้อที่ 64 ไร่ 3 งาน 20 ตารางวา

วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ สังกัดกองวิทยาลัยเทคนิค กรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดตั้งขึ้น ตามข้อตกลงระหว่างรัฐบาลไทยกับรัฐบาลสหพันธ์สาธารณรัฐออสเตรีย โดยรัฐบาล สหพันธ์สาธารณรัฐออสเตรีย เสนอให้ความช่วยเหลือด้านวิชาการ เครื่องจักร เครื่องมือ และคณะ ผู้เชี่ยวชาญมาช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการติดตั้งการทำงานของเครื่องจักรกล และการฝึกอบรม นักเรียน นักศึกษา ส่วนรัฐบาลไทย เป็นผู้จัดหาที่ดินทำการก่อสร้างอาคารเรียนโรงฝึกงาน และ สิ่งก่อสร้างอื่นๆ ตามที่ทั้งสองฝ่ายเห็นชอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผลิตช่างเทคนิคให้สอดคล้องกับความต้องการของสถานประกอบการ
2. เพื่อให้นักเรียนนักศึกษา เกิดทักษะตรงกับมาตรฐานช่างเทคนิค และสถานประกอบการ
3. เพื่อพัฒนาแผนการเรียนการสอนกับช่างอุตสาหกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาในภาคตะวันออก

ความเป็นมา

วันที่ 26 กรกฎาคม 2506 กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดให้จัดตั้งโรงเรียนเทคนิคสัตหีบ ณ อำเภอ ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 64 ไร่ 3 งาน 20 ตารางวา วันที่ 1 กันยายน 2512 กระทรวงศึกษาธิการ ประกาศจัดตั้งโรงเรียนเทคนิคสัตหีบ (ทส.) และใช้ชื่อ ภาษาอังกฤษว่า THAI-AUSTRIAN TECHNICAL SCHOOL และเนื่องจากเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ห่างไกล จากตัวจังหวัดการเดินทางไม่สะดวกทางโรงเรียนจึงจัดให้มีหอพักนักเรียน-นักศึกษา โดยมีหอพัก 2 หลัง คืออาคารหอพัก 4 ชั้น และอาคารหลังไม้ ทำให้ครู-อาจารย์และนักเรียนมีความผูกพัน รักใคร่กัน เป็นอันมาก ปัจจุบันการเดินทางสะดวกสบายขึ้น ประกอบกับจำนวนนักเรียนเพิ่มมากขึ้น อาคาร หอพัก จึงได้ถูกยกเลิกในปีการศึกษา 2533 วันที่ 11 ตุลาคม 2520 กรมอาชีวศึกษาได้จัดพิธีรับมอบ อุปกรณ์ให้กับโรงเรียนเทคนิคสัตหีบอย่างเป็นทางการโดย Mr.Kari Peterlik เอกอัครราชทูตออสเตรีย

ประจำประเทศไทยผู้แทนรัฐบาลออสเตรียเป็นผู้มอบ นายภิญโญ สาธร รัฐมนตรีกระทรวง
ศึกษาธิการ ในขณะนั้นเป็นผู้แทนรัฐบาลไทยเป็นผู้รับมอบวันที่ 2 สิงหาคม 2533 กระทรวง
ศึกษาธิการ ได้ประกาศยกระดับโรงเรียนเทคนิคสัตหีบสังกัดกองโรงเรียนเป็นวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ
สังกัดกองวิทยาลัยเทคนิค ใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า THCHNICAL COLLEGE SATTAHIP CHONBURI
วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2533 ได้มีการลงนามในบันทึกช่วยจำ ระหว่าง Mr. Hoch Lenitner เจ้าหน้าที่
ระดับสูง ผู้แทนรัฐบาลออสเตรีย กับนายบุญเทียม เจริญยิ่ง อธิบดีกรมอาชีวศึกษา ผู้แทนรัฐบาลไทย
ในโครงการให้ความช่วยเหลือ วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ ครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2533-2537) โดยมี ฯพณฯ
HE.Dr. Alois Mock รัฐมนตรีว่าการกระทรวงต่างประเทศของออสเตรียเป็นสักขีพยาน โครงการนี้ได้
แบ่งการจัดส่ง เครื่องจักรอุปกรณ์ ออกเป็น 4 ระยะดังนี้

- ระยะที่ 1 สิงหาคม 2533 จัดส่งอะไหล่และอุปกรณ์บางอย่างมาเพื่อช่วยซ่อม
เครื่องจักรอุปกรณ์เดิมซึ่งชำรุดและเพิ่มเติมอุปกรณ์และเครื่องจักร คิดเป็นเงิน 2,477,450.62 บาท
และ 19 พฤศจิกายน 2533 มอบเงินจำนวน 991,872.52 บาท ให้วิทยาลัยฯ ดำเนินการซื้อ
เครื่องจักรอุปกรณ์ภายในประเทศ

- ระยะที่ 2 กุมภาพันธ์ 2534 ได้จัดส่งอะไหล่และอุปกรณ์เพิ่มเติม เป็นเงิน 1,748,934.74
บาท

- ระยะที่ 3 พฤษภาคม 2539 จัดส่งเครื่องจักรอุปกรณ์ ที่ทันสมัยเป็นเงิน 8,335,160.66
บาทและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 คน มาดำเนินการติดตั้งเครื่องจักรอุปกรณ์ และแนะนำการใช้

- ระยะที่ 4 กันยายน 2539 จัดส่งเครื่องจักรอุปกรณ์ ที่ทันสมัยมาเพิ่มเติม ในส่วนที่เหลือ
และจะมีผู้เชี่ยวชาญมาปฏิบัติหน้าที่อีกประมาณ 5-6 คน และจัดพิธีมอบเครื่องจักรเครื่องมือชุดใหม่
ตามโครงการให้ความช่วยเหลือครั้งที่ 2 ในวันที่ 2 พฤศจิกายน 2539 คณะผู้เชี่ยวชาญชาวออสเตรีย
ที่มาปฏิบัติงานในช่วงที่ 3 ของโครงการฯ ระหว่างวันที่ 2 พฤษภาคม -10 กรกฎาคม 2539 มีดังนี้

1. Mr.Hermann Kotzmann หัวหน้าผู้เชี่ยวชาญ
2. Mr.Kurt Reiter ผู้เชี่ยวชาญช่างหล่อโลหะ
3. Mr.Christian Gruber ผู้เชี่ยวชาญช่างเชื่อม
4. Mr.Gerhard Mayer ผู้เชี่ยวชาญช่างไฟฟ้า-อิเล็กทรอนิกส์

อีกทั้งในปีการศึกษา 2539 วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ ได้รับเลือกให้เป็นสถานศึกษาดีเด่น

ฯพณฯ ท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ นายสรอรรถ กลิ่นประทุม ได้มอบโล่รางวัลดีเด่นโดย
มี นายวิชัย ป้อมประเสริฐ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ ในครั้งนั้นเป็นผู้รับมอบ
วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ได้รับรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ ในปีการศึกษา
2534 ในฐานะสถานศึกษา ดีเด่นในระดับอุดมศึกษา ของเขตการศึกษาที่ 12 ปี พ.ศ.2536 และเปิด
ทำการสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรครูเทคนิคชั้นสูง (ปทส.) หลักสูตร 2 ปี มีฐานะเทียบเท่าระดับ

ปริญญาตรีในสาขาวิชาเครื่องกล และเปิดสอนในสาขาวิชาเครื่องมือกล อีก 1 สาขา ในปีการศึกษา 2537 นอกจากนี้ วิทยาลัยเทคนิคสตั๊ทหีบ ยังเป็นศูนย์การศึกษาของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ ฉะเชิงเทราในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์โปรแกรมวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ซึ่งเปิดทำการเรียนการสอน ตั้งแต่ ปีการศึกษา 2536 – ปีการศึกษา 2540 มีทั้งสิ้น 5 สาขา คือ

1. เทคโนโลยีก่อสร้าง
2. เทคโนโลยีการผลิต
3. เทคโนโลยีเครื่องกล
4. เทคโนโลยีไฟฟ้า
5. เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์

วิทยาลัยเทคนิคสตั๊ทหีบ จังหวัดชลบุรี ยังได้รับการคัดเลือกจากกรมอาชีวศึกษาเข้าร่วมพัฒนา เครื่องมือ อุปกรณ์และบุคลากรในสถานศึกษา โดยได้รับเงินกู้จากสำนักงาน OECF ประเทศญี่ปุ่น ซึ่ง จะมอบให้กรมอาชีวศึกษาเป็นเงินทั้งสิ้น 1,913.3 ล้านบาท และเงินสมทบจากรัฐบาลไทยอีก 569 ล้านบาททั้งนี้ วิทยาลัยเทคนิคสตั๊ทหีบเป็น 1 ใน 10 วิทยาลัยฯ ที่จะมีส่วนได้รับเงินจำนวนหนึ่งจาก ยอดดังกล่าว จะนำมาพัฒนาแผนกช่างเทคนิคการผลิตและช่างกลโรงงาน เพื่อเป็นศูนย์กลาง การศึกษาในภาคตะวันออก ระยะเวลาโครงการตั้งแต่ พ.ศ. 2537-2541

ในปีพ.ศ. 2548 ตามหนังสือที่ ศธ. 0604/038 สำนักนโยบายและแผนการอาชีวศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ลงวันที่ 18 มกราคม 2548 ตามความเห็นชอบจาก รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการให้จัดตั้งศูนย์เครือข่ายการอาชีวศึกษานานาชาติ ณ สำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษา และในระดับภูมิภาคอีก 3 แห่ง โดยวิทยาลัยเทคนิคสตั๊ทหีบได้รับ คัดเลือกให้เป็นสถานศึกษาที่ทำหน้าที่ในการดำเนินการจัดตั้งศูนย์เครือข่ายอาชีวศึกษานานาชาติของ ภาคตะวันออก

เมื่อ พ.ศ. 2548 ได้รับยกย่องให้เป็นสถานศึกษาอาชีวศึกษาต้นแบบ (super model) แห่ง เดียว ประเภทวิทยาลัยเทคนิค ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

สาขาวิชาที่เปิดสอน จำนวนนักศึกษาปัจจุบัน

1. สาขาวิชาช่างยนต์
2. สาขาวิชาช่างกลโรงงาน
3. สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ
4. สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง
5. สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์
6. สาขาวิชาช่างก่อสร้าง
7. สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล

8. สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์
 9. สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์
 10. สาขาวิชาการบัญชี
 11. สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 12. สาขาวิชาการโรงแรม
 13. สาขาวิชาการท่องเที่ยว
 14. สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
- จำนวนนักศึกษาทั้งหมด 6,394 คน

วิชาพื้นฐาน พลศึกษา สุขศึกษา ที่เปิดสอน ชั้นปีที่สอน

- ระดับปวช.ปีที่ 1-3 เรียนพลศึกษาศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
ระดับปวส.ปีที่ 1-2 เรียนพลศึกษาเพื่องานอาชีพ

การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้สอนพลศึกษา

1. จัดโครงการ การแข่งขันกีฬาภายใน
2. แข่งขันกีฬาระดับอาชีวะ
3. สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาให้นักเรียน นักศึกษา ได้เล่นกีฬาในเวลาว่าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ปัทมา รอดทั้ง (2540) ได้ศึกษา การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่าง ด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมาย ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด
 4. ประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายพบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธี

เชฟเฟ้ (Scheffe') พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ มาเป็นกรอบแนวคิดของการศึกษา จำนวนตัวอย่าง 400 คน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยร่วม ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และการมีแหล่งบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับความแนะนำ และการสนับสนุนจากบุคคล การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสิ่งต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อ

วิเคราะห์อำนาจจำแนกพบว่า ปัจจัยร่วม ปัจจัยด้านสังคมวิทยา และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติสามารถ ทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้ดีที่สุด คือการมีแหล่งบริการสุขภาพ รองลงมาคือ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย พายัพจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยด้านการเรียนรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็น ลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก ยังมีไม่เพียงพอ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คนและหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่าประชาชนใน กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการ เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครมากที่สุดร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยม ออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คนกรุงเทพมหานคร มีอาชีพค้าขายมี พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรีออกกำลังกาย มากที่สุด ร้อยละ 87.80 ปริญญา ดาสา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่าอาจารย์สตรี ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่

ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุน จากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สุธี คำคง (2544) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนจังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน
2. เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง
3. การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้ แรงงานก่อสร้าง
4. การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันคือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย
5. การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าออกกำลังกาย

เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษา ภาคปกติของสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 แห่ง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ตัวแปร ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สังเกตคณะ ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกาย ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษมกรุงเทพมหานคร โดยการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า อายุ จำนวนการอยู่เวรเข้าประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวนการอยู่เวรบ่อย และจำนวนการอยู่เวรตึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชื่น ศิริรักษ์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 346 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมากและนักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรศักดิ์ ตรีรักษา (2547) ได้ศึกษาความต้องการ การบริการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.63 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.90 และอายุ 31 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.10 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนคิดเป็นร้อยละ 38.47 อาชีพธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 26.26 และอาชีพอื่น ๆ (นักเรียน นักศึกษา และแม่บ้าน) คิดเป็นร้อยละ 12.99 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.40 และพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.88

2. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมมีความต้องการ การบริการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00-20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.85

3. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการ การบริการออกกำลังกายด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16 สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการ การบริการออกกำลังกายด้านปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

4. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านการจัดการ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.38

5. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการ การบริการออกกำลังกายด้านบุคลากร ควรกระตุ้นหรือรื้อนในการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

ปริญญารัตน์ โกมุต (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41-50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21-30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อย

2. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มงคล แฝงสาเคน (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 62.4 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 53.4 และ 21-30 นาที ร้อยละ 27.8 ความหนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับหนักมาก ร้อยละ 6.5 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.6 อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 15.6

ทัศนันท์ กาบแก้ว (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมี

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกโดยมีค่า สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

1. นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษา ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05
3. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

จารุณี ศรีทองมูม (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็น ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีในวันเสาร์และวันอาทิตย์จำนวน 366 คน ตามกิจกรรมที่ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 กิจกรรม ได้แก่ เดิน วิ่ง โยคะ เต้นแอโรบิค ลีลาศและรำมวยจีน โดยการ สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ การทดสอบค่า F หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษา พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์ครบถ้วน อยู่ในระดับน้อย
2. ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าเพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เชื่อชาติไทยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเชื้อชาติอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และนักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าอาชีพค้าขาย/กิจการส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลของสถานการณต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เชื้อชาติเพศ ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 6.70

วีระชาติ สมใจ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีเพศ และระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สุดกัญญา ปานเจริญ และปรีทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.44, p < .01$) ในขณะที่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 40.60 ($p < .01$)

สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายการรับรู้

ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศ คณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ แรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

ฉลอง อภิวงศ. (2554). ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านเจตคติและดานการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และนักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีต่างกันมีเจตคติต่อ การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้และดานการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

กุลธิดา เหมเพชร คมกริช เซาว์พานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฎฐี เทียมเท่าเกิด (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.5 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000-15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.3 เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.9 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0

และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 และเพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

มงคล การุณงามพรรณ สุดารัตน์ สุวาริ และนันทนา น้ำฝน (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่: กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงมากที่สุด (ร้อยละ 51.80) ร้อยละ 82.90 อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (21-40 ปี) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 75.60) พักอาศัยอยู่นอกเขตสาทร (ร้อยละ 74.10) ลักษณะงานที่ทำมากที่สุดคือ งานที่มีการเคลื่อนไหวเดินไปมาบ้างเล็กน้อย (ร้อยละ 57.70) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา อย่างไรก็ตามยังมีกลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 16.10 และดื่มสุราร้อยละ 37.30 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพพบว่า พฤติกรรมด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านโภชนาการและด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (4.02, 3.88, 3.70, 3.60 และ 3.55 ตามลำดับ) ส่วนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 2.93 จัดอยู่ในระดับพอใช้ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 65.80 ไม่สามารถออกกำลังกาย ตามแผนได้อย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 69.20 ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาทีต่อเนื่องได้อย่างสม่ำเสมอ และร้อยละ 43.70 ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังเป็นประจำได้อย่างสม่ำเสมอ จากการตรวจร่างกายเบื้องต้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ (18.50 - 22.90) ร้อยละ 45.00 รองลงมามีดัชนีมวลกายมากกว่า 24.99 คือมีภาวะอ้วน (ร้อยละ 24.9) มีภาวะอ้วนลงพุง (รอบเอว \geq 90 ซม.ในผู้ชาย และ \geq 80 ซม.ในผู้หญิง) ร้อยละ 34.80 ช่วงอายุ 41 - 60 ปี มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ร้อยละ 58.80 มีคะแนนความเสี่ยงสูงและสูงมากต่อการเป็นเบาหวานใน 12 ปีข้างหน้า ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (41-60 ปี) ร้อยละ 28.40 ซึ่งสูงกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (ร้อยละ 44.40และร้อยละ 25.00 ตามลำดับ) มีภาวะความดันโลหิตสูง ร้อยละ 20.90 ในจำนวนนี้มี 12 ราย แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว มีปัญหาสุขภาพจิตเพียงร้อยละ 12.30 เพศหญิงมีสัดส่วนการมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย (ร้อยละ 13.60 และ ร้อยละ 10.90 ตามลำดับ) ดังนั้น จึงควรจัดกิจกรรมให้ข้อมูลความรู้และทักษะแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปสู่การมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่นการออกกำลังกาย การดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ได้ศึกษาการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมากเท่ากับ 0.83 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.05 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในดี เท่ากับ 2.90

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ชนิดา สุริอาจ ปรียกมล รัชกุล และ วณลดา ทองใบ (2557) ได้ศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และความต้องการบริการ สุขภาพของผู้ต้องขังที่มีความผิดปกติทางเมตาบอลิก พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และความต้องการบริการสุขภาพของผู้ต้องขังอยู่ใน ระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านการรับประทานยาและการควบคุมปัจจัยเสี่ยงอยู่ในระดับดี ในขณะที่มีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย และการควบคุมความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการบริการสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อยู่ในระดับดีมาก กลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ อายุ และระยะเวลาการเจ็บป่วยที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และความต้องการบริการสุขภาพที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่า ผู้ต้องขังที่มีความผิดปกติทางเมตาบอลิก ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพให้ถูกต้อง เหมาะสมและมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านการรับประทานอาหารการมีกิจกรรมทางกาย และการควบคุมความเครียด โดยคำนึงถึงความต้องการบริการสุขภาพโดยเฉพาะความ ต้องการด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

เบญจพร อรุณประภาร์ตน์ โชติกา วงศ์เจริญ และรัชดาภรณ์ แม้นศิริ (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรชั้นปีที่ 3 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรชั้นปีที่ 3 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และโรคอ้วนอันตราย ร้อยละ 9.5, 8.7 และ 4.4 ตามลำดับ และมีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 13.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และอารมณ์/

ความเครียด มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับน้อย และพบว่านิสิตมีการสูบบุหรี่ ร้อยละ 6.9 มีระดับการติดนิโคตินเล็กน้อย ร้อยละ 3.6 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 48.6 โดยเป็นผู้ดื่มแบบอันตราย และแบบติด ร้อยละ 2.6 และ 2.3 ผลการศึกษาคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพจำแนกตามกลุ่มคณะพบว่า นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและกลุ่มสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามคณะไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนพฤติกรรมด้านอารมณ์/ความเครียด และด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่พบความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนงาน แก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยการจัดให้มีกิจกรรมหรือโครงการสร้างเสริมสุขภาพในด้าน 3อ2ส อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง และมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

ประภาส ขำมาก สมรัตน์ ขำมาก และมาลิน แก้วมณี (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 57.2 มีระดับทัศนคติในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.2 และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมในระดับสูง ร้อยละ 53.6 และปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($c2=7.823, p=.02$) ส่วนอายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ป่วย ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว และการได้รับคำแนะนำ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยด้านความรู้และทัศนคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกระดัดปานกลางกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตามลำดับ ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง โดยมีการดำเนินงานเชิงรุกเพิ่มขึ้น ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น ได้แก่ การให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย การมีส่วนร่วมของแกนนำในชุมชน

สำนักงานสาธารณสุข (2558) ได้ศึกษาการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของประชาชนวัยทำงาน พบว่าภาพรวมประเทศ มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มประชาชน วัยทำงาน ก่อนการถ่ายทอด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 52.0) รองลงมาคือ ระดับไม่ดี (ร้อยละ 40.2) และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 7.8) ส่วนหลังการถ่ายทอด มีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่แตกต่างกัน คือ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ

47.1) รองลงมาคือ ระดับไม่ดี (ร้อยละ 39.7) และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 13.2) เมื่อเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนและหลังการถ่ายทอด พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด อยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ถึงร้อยละ 5.4 โดยองค์ประกอบที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ได้แก่ องค์ประกอบความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ รองลงมาคือ การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ และการเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. พบว่า ก่อนการถ่ายทอด ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 85.6) รองลงมาคือ ระดับพอใช้ (ร้อยละ 10.6) และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 3.8) ส่วนหลังการถ่ายทอด พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน คือ ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี (ร้อยละ 47.9) รองลงมาคือ ระดับพอใช้ (ร้อยละ 27.5) และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก (ร้อยละ 24.6) เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ก่อนและหลังการถ่ายทอด พบว่า พฤติกรรมสุขภาพ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด อยู่ในระดับไม่ดี เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า พฤติกรรมสุขภาพในระดับดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ถึงร้อยละ 20.8 โดยพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง มากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมการงดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในระดับเขต พบว่า เขตสุขภาพที่กลุ่มประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 7 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 1, 2, 3, 5, 9, 11 และ 12 ส่วนเขตสุขภาพที่กลุ่มประชาชนวัยทำงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 4 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 6, 7, 8 และ 10 และมีเพียงเขตสุขภาพที่ 4 เท่านั้นที่ประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่ ก่อนการถ่ายทอดมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ และหลังการถ่ายทอดอยู่ในระดับไม่ดี เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด ความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับดีมากมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในทุกเขต สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. พบว่า เขตสุขภาพที่กลุ่มประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 9 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 และ 12 สำหรับอีก 3 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 2 ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 88.4 หลังการถ่ายทอดเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 41.2 เขตสุขภาพที่ 3 ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 90.7 หลังการถ่ายทอดเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 57.4 และเขตสุขภาพที่ 6 ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 94.0 หลังการถ่ายทอดเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 50.0 เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด พฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ในระดับดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ในทุกเขตและในระดับจังหวัด พบว่า จังหวัดที่กลุ่มประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 11 จังหวัด

คือ นครนายก กาญจนบุรี ระยอง ร้อยเอ็ด ขอนแก่น หนองคาย เลย มุกดาหาร อำนาจเจริญ ภูเก็ต และสตูล ส่วนจังหวัดที่ประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 9 จังหวัด คือ สุโขทัย กำแพงเพชร พิจิตร สระบุรี สุพรรณบุรี นครราชสีมา ชัยภูมิ สุราษฎร์ธานี และพัทลุง สำหรับอีก 4 จังหวัดที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนการถ่ายทอดอยู่ในระดับไม่ดี แต่หลังการถ่ายทอดมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ คือ เชียงราย ลำพูน พิษณุโลก และจันทบุรี เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด ความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับ ดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในทุกจังหวัด สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. พบว่า จังหวัดที่ประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 14 จังหวัด คือ สระบุรี นครนายก สุพรรณบุรี กาญจนบุรี ขอนแก่น หนองคาย เลย นครราชสีมา ชัยภูมิ มุกดาหาร อำนาจเจริญ สุราษฎร์ธานี ภูเก็ต และสตูล ส่วนจังหวัดที่ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี แต่หลังการถ่ายทอดมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 5 จังหวัด คือ ลำพูน พิษณุโลก สุโขทัย กำแพงเพชรและ ร้อยเอ็ด สำหรับจังหวัดที่ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี แต่หลังการถ่ายทอดมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 4 จังหวัด คือ เชียงราย พิจิตร ระยอง และจันทบุรี และมี 1 จังหวัดที่ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ แต่หลังการถ่ายทอด มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับดีมาก คือ พัทลุง เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด พฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ในระดับดีมากมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในทุกจังหวัด

สมใจ จางวาง เทพกร พิทยภินัน และนิรชร ชูดีพัฒนา (2559) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง พบว่า พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร ข้อที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือ รับประทานผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า เป็นต้น (ร้อยละ 73.24 และ 73.53) ด้านการออกกำลังกาย ข้อที่มีการปฏิบัติมากที่สุด คือการทำงานออกแรง จนเหงื่อออกแทนการออกกำลังกาย (ร้อยละ 53.52 และ 53.36) ด้านความเครียด ข้อที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือ เมื่อมีอากาศปวดศีรษะ หรือคิดมากในเรื่องต่างๆ ทำานพักผ่อนเพื่อการผ่อนคลาย (ร้อยละ 73.24 และ 73.53) และปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในอำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง โดยมีการดำเนินงานเชิงรุกเพิ่มขึ้นโดยให้ชุมชนเข้ามา มีส่วนร่วมมากขึ้น

พิเชษฐพงษ์ โคตรทอง (2560) ได้ศึกษาการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาตินิยม พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตาม สภาพการดำรงชีวิต ได้แก่ ด้านโภชนาการตามสภาพพื้นบ้าน ด้านดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง โดยการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกาย การรับฟังข้อมูลข่าวสาร การไปตรวจสุขภาพประจำปี พัฒนาจิตวิญญาณโดยการไปวัดตักบาตรทำบุญให้ทาน สวดมนต์ไหว้พระ รักษาศีล ด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด โดยการนวดคลายเครียด หรือกอดจุดตามร่างกาย ด้านร่างกายไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่ไปทำงานตามสวน ไร่ นา ไม่ได้มีท่าทางกายบริหาร ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การไปมาหาสู่ระหว่างเครือญาติหรือ เป็นสมาชิกกลุ่ม ผู้สูงอายุต่าง ๆ ตลอดทั้งการไปร่วมงานตามเทศกาลบุญประเพณีต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและโอกาส และมีแนวทางทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพอยู่ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านทางกาย ด้านทางโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาการจิตวิญญาณ และด้านการจัดการเกี่ยวกับความเครียด โดยมีกิจกรรมจำนวน 13 กิจกรรม และโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ หลักการและเหตุผล จุดประสงค์ สาร เนื้อหา โครงสร้างและกิจกรรม สื่อประกอบ กิจกรรม และการประเมินผล ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างโปรแกรมมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด 3) ผลจากการทดลองการใช้โปรแกรมจากผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และจากผู้ดูแลหรือผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุพบว่าพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมชาติ หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทั้งในภาพรวมและรายด้าน 4) ผลการประเมินการใช้โปรแกรมในมีความคิดเห็นว่าผลการประเมินมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

สรารุณี พงษ์พิพัฒน์ ภัทร ยันตรกร และธัชกร พุกกะมาน (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้า การเติมน้ำตาล และน้ำปลา เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารมากเกินไป การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง น้ำอัดลม และอาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบ/ขบเคี้ยว ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและผ่อนคลายความเครียด นักศึกษาที่มีภาวะความเครียด ส่วนใหญ่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมแต่ยังมีบางส่วนที่มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และไปเที่ยวแหล่งบริการ และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ และในส่วนที่ยังสูบบุหรี่มีความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ในอนาคต อย่างไรก็ตาม นักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะการดื่มก่อนขับขี่ยานพาหนะ ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

งานวิจัยในต่างประเทศ

Roski. (1992) ได้ศึกษาเรื่อง กีฬาสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้น ในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่า การที่มี สุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ดีเกิดขึ้นนี้ จะลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬา ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามลำดับคือ สมรรถภาพทางการเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัวในชั้นเรียนและในการ ทำงานเป็นหมู่คณะ

Hildebrand. (1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา ระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระ คือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบ ซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุดต่อองค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

Jones & Nies. (1996) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกายผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสม หรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา โดยกำหนดวิธีดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. สถิติที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 3,284 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 333 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการวิเคราะห์ค่าอำนาจในการทดสอบด้วยโปรแกรม G*Power analysis กำหนดตามสถิติ Multiple regression ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (Fual, Erdfelder, Buchaner, & Lang, 2009) ผู้วิจัยกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) ของขนาดตัวอย่างเท่ากับ 0.15 และกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95 เปอร์เซ็นต์ ($\alpha = .05$) มีตัวแปรทั้งหมดจำนวน 10 ตัว แทนค่าในโปรแกรมได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 100 คน แต่ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้ 333 คน
2. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (haphazard or accidental sampling) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยจะทำการเก็บข้อมูลจากผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งจะเก็บข้อมูลให้ครบ 333 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปแบบของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามชนิดคำถามแบบปิด (closed response questions) โดยแบ่งออกเป็น 9 ส่วน ดังนี้

ด้านที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- เพศ
- สาขาวิชาที่ศึกษา

ด้านที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ด้านที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ด้านที่ 5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

ด้านที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ด้านที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน

ด้านที่ 8 แรงสนับสนุนทางสังคม

ด้านที่ 9 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

2. เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

2.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก	=	1
ตอบผิด	=	0

การแปลความหมายของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับความรู้
ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป	หมายถึง ระดับดี
ร้อยละ 50.00-79.99	หมายถึง ระดับปานกลาง
ร้อยละ 1.00-49.99	หมายถึง ระดับควรปรับปรุง

2.2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบ่ง
ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้ประโยชน์	
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

2.3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นข้อความที่แสดง
ลักษณะทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบ่ง
ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้อุปสรรค	
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

2.4 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกมี
เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ภาวะสุขภาพของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

2.5 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตน
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

2.6 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการแรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับแรงสนับสนุน
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง

1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ
2.7 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้ คะแนน ดังนี้		
เห็นด้วยอย่างยิ่ง		5
เห็นด้วย		4
ไม่แน่ใจ		3
ไม่เห็นด้วย		2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง		1
การแปลความหมายของคะแนนแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้		

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎีหลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัย และสร้างเครื่องมือในการวิจัยให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายการวิจัย
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามจากเอกสาร สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขต และเนื้อหาของแบบทดสอบและแบบสอบถาม จะได้มีความชัดเจนตามความมุ่งหมายการวิจัย
3. นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม
4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงให้สมบูรณ์
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) จำนวน 30 ชุด กับนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity)
 - 1.1 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละ

ข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมโดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543)

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการ
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการ

นำผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ในแต่ละข้อมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามโดยใช้สูตร IOC (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) โดยเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงของเนื้อหา พบว่าค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งฉบับได้ค่าคะแนนระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งเป็นค่าดัชนีความสอดคล้องที่ยอมรับได้

1.2 นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขใหม่ และนำไปทดลองใช้ (try out) จำนวน 30 ชุด กับนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

2. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนำมาหาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาความยากง่าย (Difficulty) หาค่าอำนาจจำแนก (discrimination) และหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของ Cronbach (อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540) เพื่อทดลองหาความเชื่อถือของแบบสอบถามโดยได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.982

3. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และทัศนคติการออกกำลังกาย นำมาหาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาค่าความเชื่อมั่น (reliability)

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่เป็นข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ สาขาที่ศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคคลของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
3. วิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ของนักเรียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้

อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

6. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3-9

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอเก็บข้อมูลวิจัยกับนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ

2. ขอข้อมูลจำนวนนักเรียน จากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

3. แจกแบบสอบถามให้กับบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 333 ชุด

4. รวบรวมแบบสอบถามจากบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ให้ครบจำนวน 333 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ได้แก่ เพศ และสาขาวิชาที่ศึกษา นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกันในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

6. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช. โดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยที่ปัจจัยด้านการรับรู้แบ่งออกเป็น 6 เรื่อง คือ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน, แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนระดับปวช. จำนวน 333 คน โดยใช้การหลายขั้นตอน ในการวิเคราะห์ค่าอำนาจในการทดสอบด้วยโปรแกรม G*Power analysis สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ (t-test), (F-test) และ (Pearson multiple regression analysis) ซึ่งมีผลการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
p	แทน	ความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t-test
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภทของนักเรียน ระดับ ปวช. ตามสาขาวิชา วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สาขาวิชาที่ศึกษา		
สาขาวิชาช่างยนต์	45	13.51
สาขาวิชาช่างกลโรงงาน	22	6.61
สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ	9	2.70
สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง	51	15.32
สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์	23	6.91
สาขาวิชาช่างก่อสร้าง	15	4.50
สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล	19	5.71
สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์	5	1.50
สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์	10	3.00
สาขาวิชาการบัญชี	33	9.91
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ	44	13.21
สาขาวิชาการโรงแรม	22	6.61
สาขาวิชาการท่องเที่ยว	31	9.31
สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ	4	1.20
รวม	333	100

จากตาราง 4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภทของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 333 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

สาขาวิชาที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนสาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง คิดเป็นร้อยละ 15.32 รองลงมาเป็น สาขาวิชาช่างยนต์ คิดเป็นร้อยละ 13.51 สาขาวิชาช่างคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 13.21 สาขาวิชาการบัญชี คิดเป็นร้อยละ 9.91 สาขาวิชาการท่องเที่ยว คิดเป็นร้อยละ 9.31 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ คิดเป็นร้อยละ 6.91 สาขาวิชาช่างกลโรงงาน คิดเป็นร้อยละ 6.61 สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล คิดเป็นร้อยละ 5.71 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง คิดเป็นร้อยละ 4.50

สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 3.00 สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ คิดเป็นร้อยละ 2.70 สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์ คิดเป็นร้อยละ 1.50 และสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ คิดเป็นร้อยละ 1.20

ตาราง 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ตัวแปรที่ศึกษา	การแปลความหมาย		
	\bar{x}	SD	แปลผล
1. ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	1.75	0.429	ระดับดี
2. ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที	1.69	0.526	ระดับดี
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	1.47	0.567	ระดับดี
4. ท่านเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวท่าน	1.71	0.518	ระดับดี
5. ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	1.77	0.562	ระดับดี
6. ท่านออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.83	0.371	ระดับดี
7. ท่านมีการ Cool down หลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง	1.72	0.629	ระดับดี
8. ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	1.52	0.618	ระดับดี
รวม	1.68	0.527	ระดับดี

จากตาราง 4.2 พบว่า ในภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ในภาพรวม ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ($\bar{x}=1.68$, $SD=0.527$) รายข้อ พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด นักเรียนออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย มีค่าเฉลี่ย 1.83 อยู่ในระดับดี รองลงมานักเรียนการออกกำลังกายมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 1.77 อยู่ในระดับดี และท่าน

มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน มีค่าเฉลี่ย 1.75 อยู่ในระดับดี

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ตัวแปรที่ศึกษา	ตอบถูก		ระดับความรู้
	จำนวน	ร้อยละ	
1. หลักการออกกำลังกาย อันดับแรกที่ควรปฏิบัติคือข้อใด	165	49.5	ควรปรับปรุง
2. ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกาย	236	70.9	ปานกลาง
3. ข้อใดจัดเรียงลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	96	28.8	ควรปรับปรุง
4. การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ข้อใดเป็นสำคัญ	75	22.5	ควรปรับปรุง
5. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน	199	59.8	ปานกลาง
6. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ใช้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	56	16.8	ควรปรับปรุง
7. อาการเหนื่อยล้าที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียใดในร่างกาย	112	33.6	ควรปรับปรุง
8. ข้อใดควรปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย	233	70.0	ปานกลาง
9. การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาอย่างน้อยเท่าไร	157	47.1	ควรปรับปรุง
10. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร	224	67.3	ปานกลาง
ภาพรวม	155.3	46.63	ควรปรับปรุง

จากตาราง 4.3 พบว่า นักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับ ควรปรับปรุง (ตอบถูกเฉลี่ยร้อยละ 46.63) ข้อที่ควรปรับปรุงคือ หลักการออกกำลังกาย อันดับแรกที่ควรปฏิบัติคือข้อใด ข้อใดจัดเรียงลำดับขั้นตอนการ

ออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ข้อใดเป็นสำคัญ ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ที้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาการเหนื่อยล้าที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียใดในร่างกาย และการผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาอย่างน้อยเท่าไร

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ตัวแปรที่ศึกษา	\bar{x}	SD	ระดับ
1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.19	0.546	สูง
2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	3.28	1.041	ปานกลาง
3. การรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.80	0.700	สูง
4. การรับรู้ความสามารถแห่งตน	4.04	0.609	สูง
5. แรงสนับสนุนทางสังคม	3.92	0.713	สูง
6. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	4.00	0.649	สูง
ภาพรวม	3.87	0.71	สูง

จากตาราง 4.4 พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ได้ภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 3.87 อยู่ในระดับสูง รายข้อพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับสูง (\bar{x} = 4.19, SD. = 0.546) การรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง (\bar{x} = 4.04, SD. 0.609) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า อยู่ในระดับสูง (\bar{x} = 4.00, SD. 0.649) แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า อยู่ในระดับสูง (\bar{x} = 3.92, SD. 0.713) การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{x} = 3.80, SD. 0.700) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{x} = 3.28, SD. 1.041)

การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างประชากร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน ได้แก่ เพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ

ตัวแปรที่ศึกษา	N	\bar{x}	SD	T	P
เพศ					
ชาย	177	1.70	0.190	1.352	.460
หญิง	156	1.67	0.190		

จากตาราง 4.5 แสดงว่า นักเรียนเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 1.70 (S.D.=0.190) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 1.67 (S.D. =0.190) เมื่อทำการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานที่ 2 คณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างประชากรมากกว่า 2 กลุ่มกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ได้แก่ คณะที่ศึกษา โดยการทดสอบค่าเอฟ (f-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD method)

ตาราง 4.6 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัสดีหีบ จังหวัดชลบุรี จำแนกตามสาขางานที่ศึกษา

ระดับการศึกษา	N	\bar{x}	SD	ความหมาย	
สาขาวิชาช่างยนต์	45	1.697	0.212	ดี	
สาขาวิชาช่างกลโรงงาน	22	1.676	0.166	ดี	
สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ	9	1.694	0.188	ดี	
สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง	51	1.652	0.202	ดี	
สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์	23	1.771	0.144	ดี	
สาขาวิชาช่างก่อสร้าง	15	1.875	0.188	ดี	
สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล	19	1.684	0.134	ดี	
สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์	5	1.675	0.068	ดี	
สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์	10	1.662	0.186	ดี	
สาขาวิชาการบัญชี	33	1.670	0.155	ดี	
สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ	44	1.670	0.200	ดี	
สาขาวิชาการโรงแรม	22	1.642	0.129	ดี	
สาขาวิชาการท่องเที่ยว	31	1.705	0.222	ดี	
สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ	4	1.531	0.277	ดี	
แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	13	1.008	.078	2.223	.008*
ภายในกลุ่ม	319	591	.035		
รวม	332	12.082			

จากตาราง 4.6 พบว่า นักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำแนกตามสาขางานที่ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD method) ดังนี้

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 4.7 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD method)

ตัวแปร	สาขาวิชาช่างยนต์	สาขาวิชาช่างกลโรงงาน	สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ	สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง	สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์	สาขาวิชาช่างก่อสร้าง	สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล	สาขาวิชาเทคนิคคานาทรอนิกส์	สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์	สาขาวิชาการบัญชี	สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ	สาขาวิชาการโรงแรม	สาขาวิชาการท่องเที่ยว	สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
-สาขาวิชาช่างยนต์	-	.021	.002	.045	-.074	-.177*	.013	.122	.034	.026	.026	.055	-.008	.165
-สาขาวิชาช่างกลโรงงาน	-	-	-.018	.024	-.095	-.198	-.008	.101	.013	.005	.005	.034	-.029	.144
-สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ	-	-	-	.042	-.077	-.180	.010	.119	.031	.023	.023	.052	-.011	.163
-สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง	-	-	-	-	-.119*	-.223*	-.032	.076	-.010	-.018	-.018	.009	-.053	.120
-สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์	-	-	-	-	-	-.103	.087	.196*	.109	.101*	.101*	.129*	.066	.240*
-สาขาวิชาช่างก่อสร้าง	-	-	-	-	-	-	.190*	.300*	.212*	.204*	.204*	.232*	.169*	.343*
-สาขาวิชาช่างเขียนแบบ เครื่องกล	-	-	-	-	-	-	-	.109	.021	.013	.013	.042	-.021	.152
-สาขาวิชาเทคนิคคานาทรอนิกส์	-	-	-	-	-	-	-	-	-.087	-.095	-.095	-.067	-.130	.043
-สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.007	-.007	.020	-.043	.131

ตาราง 4.7 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD method) (ต่อ)

ตัวแปร	สาขาวิชาช่างยนต์	สาขาวิชาช่างกลโรงงาน	สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ	สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง	สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์	สาขาวิชาช่างก่อสร้าง	สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล	สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์	สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์	สาขาวิชาการบัญชี	สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ	สาขาวิชาการโรงแรม	สาขาวิชาการท่องเที่ยว	สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
-สาขาวิชาการบัญชี	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.000	.028	-.035	.139
-สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.028	-.035	.139
-สาขาวิชาการโรงแรม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.063	.110
-สาขาวิชาการท่องเที่ยว	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.174
-สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

จากตาราง 4.7 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) พบว่า แตกต่างกัน 16 คู่ ประกอบด้วย

- คู่ที่ 1 สาขาวิชาช่างยนต์ กับ สาขาวิชาช่างก่อสร้าง
- คู่ที่ 2 สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง กับ สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์
- คู่ที่ 3 สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง กับ สาขาวิชาช่างก่อสร้าง
- คู่ที่ 4 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ กับ สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์
- คู่ที่ 5 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ กับ สาขาวิชาการบัญชี
- คู่ที่ 6 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ กับ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
- คู่ที่ 7 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ กับ สาขาวิชาการโรงแรม
- คู่ที่ 8 สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ กับ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
- คู่ที่ 9 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล
- คู่ที่ 10 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์
- คู่ที่ 11 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์
- คู่ที่ 12 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาการบัญชี
- คู่ที่ 13 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
- คู่ที่ 14 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาการโรงแรม
- คู่ที่ 15 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาการท่องเที่ยว
- คู่ที่ 16 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง กับ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

สมมติฐาน 3-9 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ปัจจัย	N	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	333	-.088	.109
การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
-การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	333	.022	.686
-การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	333	-.010	.855
-การรับรู้ภาวะสุขภาพ	333	.018	.743
-การรับรู้ความสามารถแห่งตน	333	.030	.581
-แรงสนับสนุนทางสังคม	333	.054	.326
-แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	333	-.039	.479

จากตาราง 4.8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี สามารถสรุปผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3
2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4
3. การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

4. การรับรู้ภาวะสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

5. การรับรู้ความสามารถแห่งตน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

6. แรงสนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

7. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9

สรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ควรปรับปรุง คือ หลักการออกกำลังกาย ,จัดเรียงลำดับขั้นตอนการออกกำลังกาย การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ , การปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ที่ยกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาการเหนื่อยล้าที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียใดในร่างกาย และการผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาอย่างน้อยเท่าไร และเมื่อนำปัจจัยที่เกี่ยวข้องมาทดสอบสมมติฐานสามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตาราง 4.9 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ
1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน	ปฏิเสธ
2 สาขาที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน	ยอมรับ
3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ
4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ
5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ
6 การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ
7 การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ
8 แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ
9 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	ปฏิเสธ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จากวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของนักศึกษาระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) และเป็นการใช้แบบทดสอบและแบบสอบถาม ในการเป็นข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 333 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ว่า

1.1 เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 53.15

1.2 สาขาวิชาที่ศึกษา พบว่า ส่วนเป็นนักเรียนสาขาวิชาช่างไฟฟ้า คิดเป็นร้อยละ 15.32

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่า ในภาพรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ($\bar{X}=1.68$, $SD=0.527$)

3. การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้สามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี สรุปได้ดังนี้

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}= 4.19$, $SD. = 0.546$)

3.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.28, SD.1.041)

3.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 3.80, SD.0.700)

3.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 4.04, SD.0.609)

3.5 แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 3.92, SD. 0.713)

3.6 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับสูง (\bar{X} = 4.00, SD.0.649)

2. การทดสอบสมมติฐาน

2.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 สาขาวิชาที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

2.4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

2.5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

2.6 การรับรู้ภาวะสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

2.7 การรับรู้ความสามารถแห่งตนไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

2.8 แรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

2.9 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาอิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี อภิปรายได้ดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกายนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี อยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนมากชอบออกกำลังกายและมีสถานที่ออกกำลังกายหลายจุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิระชาติ สมใจ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่านักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และนักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับชาอุชลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปกการศึกษา 2554 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ดานเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และดานพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับชิน ศิริรักษ์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 346 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี และสอดคล้องกับพัลล คำลือ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการเรียนรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง

ด้านปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

1. เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง ทั้งนี้เป็นเพราะว่าวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี เป็นวิทยาลัยที่มีนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง ทำให้มีเพื่อนในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น สำหรับนักเรียนหญิงมีน้อย อาจจะเป็นเพราะว่าไม่มีเพื่อน ๆ ออกกำลังกายด้วย และมีความเขินอายในวัยตนเองและเครื่องแต่งกาย อาจจะไม่สะดวกในการออกกำลังกายเป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า เพศต่างกันมีพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายแตกต่างกัน ซึ่งนักศึกษาชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง ซึ่งสอดคล้องกับผลของ อภิวงค์ (2554). ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 สอดคล้องกับวีไลรัตน์ แสงวณิช (2542) พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่นักศึกษาหญิง จะออกกำลังกายประมาณ 20 นาที สอดคล้องกับนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) พบว่า นักศึกษาชายมีการออกกำลังกายมากกว่า นักศึกษาหญิง เพราะนักศึกษาชายชอบเล่นกีฬามากกว่า และมักหากิจกรรมทำอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง และสอดคล้องกับประศักดิ์ สันติภาพ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร จำนวน 638 คน นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 12.8

2. คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนสาขาวิชาที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนสาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง คิดเป็นร้อยละ 15.32 ซึ่งมากกว่าสาขาวิชาช่างยนต์ สาขาวิชาช่างกลโรงงาน สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์ สาขาวิชาช่างก่อสร้าง สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์ สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาวิชาการโรงแรม สาขาวิชาการท่องเที่ยว และสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนที่มีสาขาวิชาที่ออกกำลังกายมาก ส่วนมากเป็นนักเรียนชายที่ศึกษาอยู่ซึ่งมีความพร้อมมากกว่านักเรียนหญิง ซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่พร้อมหรือไม่ชอบออกกำลังกายจึงทำให้เจ็บป่วยเป็นประจำ จึงจำเป็นต้องใช้บริการจากห้องพยาบาลของวิทยาลัยเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่าคณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันซึ่ง นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างจากนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น ซึ่งสอดคล้องกับ เบญจพร อรุณประภารัตน์ , โชติกา

วงศ์เจริญ และรัชดาภรณ์ แม้นศิริ (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 3 พบว่า นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและกลุ่มสังคมศาสตร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นิสิตกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่ากลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสอดคล้องกับไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีคนที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

3. นักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บิง จังหวัดชลบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง ข้อที่ควรปรับปรุงคือ หลักการออกกำลังกาย อันดับแรกที่ต้องควรปฏิบัติคือข้อใด ข้อใดจัดเรียงลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ข้อใดเป็นสำคัญ ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ที่มีอาการเหนื่อยอ่อน เพื่อสุขภาพ อาการเหนื่อยอ่อนที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียใดในร่างกาย และการผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาอย่างน้อยเท่าไรที่จะเหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บิง จังหวัดชลบุรี เป็นสถาบันเฉพาะทางช่างต่างๆ ซึ่งมุ่งเน้นงานด้านฝีมือ เช่น ช่างกล ช่างไฟฟ้า ฯลฯ นักเรียนจึงไม่ได้มุ่งเน้นถึงหลักการออกกำลังกาย ไม่รับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายโดยตรงและอาจจะไม่มีวิชาทางด้านสุขภาพมากนัก จึงไม่เห็นความจำเป็นและความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เพียงแค่เล่นเพื่อความสนุกสนานเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Green & Greuter. (1991) พบว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมแต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป สอดคล้องกับนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ซึ่งคล้อยกับกนกกลดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า ความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) พบว่า ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์ เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

4. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่

4.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของนักเรียนระดับ ปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บิง จังหวัดชลบุรี พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้ จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น (Pender. 1996) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับ บราวน์ (Brown. 2005) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับพัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บิง จังหวัดชลบุรี พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากการรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ดังนั้น การรับรู้อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ให้คุณคนปฏิบัติพฤติกรรมเมื่อบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมน้อย และมีการรับรู้อุปสรรคมาก พฤติกรรมก็อาจเกิดขึ้นยากแต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมและการรับรู้อุปสรรคพฤติกรรมน้อยก็จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สอดคล้องกับชิน ศิริรักษ์ (2547) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับพัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสตัทท์บิง จังหวัดชลบุรี อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความจริงจังของการกระทำพฤติกรรมส่งเสริม

สุขภาพ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพดี ก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพไม่ดี ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนไม่สนใจความรู้ด้านสุขภาพมากนัก จึงเจ็บป่วยและไปใช้บริการห้องพยาบาลบ่อย ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวรรณ คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้ ภาวะสุขภาพต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน และสอดคล้องกับไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตนของนักเรียนระดับปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ว่าคุณภาพดี สามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จเพียงใด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติพฤติกรรมความรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมมีมากเท่าใดการรับรู้ความสามารถแห่งตนก็จะมีมากเท่านั้น ดังนั้น การรับรู้ความสามารถแห่งตน จึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender.1996) สอดคล้องกับมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพสอดคล้องกับณัฐภรณ์ ผลึกเพชร (2547) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล และสอดคล้องกับไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.5 แรงสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูงอาจเนื่องมาจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือครอบครัวกลุ่มเพื่อนและบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของเคอร์ แรงสนับสนุนทางสังคม จะสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของบุคคลได้ สอดคล้องกับชิน ศิริรักษ์ (2547) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับกนกกลดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.6 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิค สัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่หลากหลายและมีสถานที่หลาย จุดให้ออกกำลังกาย สอดคล้องกับสร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2543) ที่พบว่า สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับสุธี คำคง (2544) ที่พบว่า การมี สถานที่และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันสอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) ที่พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก ที่สุด และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี อยู่ในระดับดี ดังนั้น การที่จะให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถทำให้เกิดเป็น วัฒนธรรมขององค์กรได้ ควรมีการกำหนดนโยบาย โดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของนักศึกษา ให้ ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อในการดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำตัวแปรอื่น ๆ มาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีตพฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากจิตสำนึกและพฤติกรรมทางเลือกที่เกิด จากปัจจัยเสริมแรง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคณาจารย์และบุคลากรของ วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

- กนกดา อัมยงค์. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัย
แพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). **ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-
2554).** กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). **การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543.**
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กุลธิดา เหมเพชร และคนอื่น ๆ. (2555). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. ศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์และ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**
- กองสุขศึกษา. (2556). **กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2561 จาก
<http://hss.moph.go.th/>.**
- แก้วปวงคำ วงไชย. (2543). **โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เดลฟี.**
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). กรกฎาคม. “กีฬาสุขภาพ.” **ใกล้หมอ. 11(7): 51-52.**
- จารุณี ศรีทองมูม. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มา
ออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). **การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ : สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ :**
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จีระศักดิ์ เจริญพันธ์. (2549). **พฤติกรรมสุขภาพ มหาสารคาม. คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.**
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. (2525). **ความต้องการรับบริการทางด้าน
การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2549). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ.
สหประชาพานิชย์.**

- เฉลิมพล สุทธิจรรยา. (2546). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการทางการกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมพล สัตยเสวนา. (2532). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ. ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนิดา สุริอาจ และคณะ. (2557). การรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และความ ต้องการบริการสุขภาพของผู้ต้องขังที่มีความผิดปกติทางเมตาบอลิก. **วารสารพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**. ฉบับที่ : 3 เลขหน้า : 372-387. 2557.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). **ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏรำไพพรรณี**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). **แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ**. มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. ภาควิชา สรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐภรณ์ ผลึกเพชร. (2547). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดพัทลุง**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง กิจกุล. (2527). **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ. โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนนอมวงศ์ ฤกษ์เพชร. (2544), มกราคม-ธันวาคม. “พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. **วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ นันทนาการ**. 27:25-33.
- ทรงพล ภูมิพัฒน์. (2540). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัย ศรีปทุม.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วย พยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดล**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ทิวาวัน คำบรรลือ. (2546). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลางสังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข.** วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีรศักดิ์ ธีรรักษา. (2547). **ความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกาย ขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นที รักษ์พลเมือง และวิชัย วนตรงศวรรณ. (2530). **กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน.** กรุงเทพฯ: ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.** 12(1): 65-71.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ. สุวีริยาสาส์น.
- เบญจพร อรุณประภาร์ตน์ และคนอื่น ๆ. (2557). **พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัย นครสวรรค์ ปีที่ 3.** สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2561 จาก <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/401.pdf>.
- บันดดา จูภา. (2544). **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา).** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาส ขำมาก และคณะ. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้.** ปีที่ 2 ฉบับที่ 3.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). **การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประวีตร เจนวรรณกุล. (2547). **บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย.** **Health Today.** 3(3): 80-83.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2546). **พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.** กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ปริญญา ดาสา. (2544). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลสตรี). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรียาภรณ์ โกมุต. (2548). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). **การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคกลางตอนล่าง**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ**. ฉบับที่ 6 (2560-2565). สืบค้นเมื่อ 10 มกราคม 2562. จาก https://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2542). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์เนลิเคชั่นส์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- พิเชษฐพงษ์ โครตทอง. (2560). **การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลักธรรมชิตนิยม**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (วิจัยและประเมินผลการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พัชรินทร์ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัลลภ คำลือ. (2543). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล การุณงามพรรณ และคนอื่น ๆ. (2555). **พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ : กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร**. กรุงเทพฯ: วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 32(3): 51-66.
- มงคล แผลงสาเคน. (2548). **รายงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน**. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

- มนต์ชัย เทียนทอง. (2549). **สถิติและวิธีการวิจัยทางเทคโนโลยีสารสนเทศ**. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วรรณวิไล จันทราภา. (2536). **มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน**. เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). **หลักและวิธีสอนพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วไลรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วไลรัตน์ แสงวณิช. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกาย และกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2533). **การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ**. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย.
- ศูนย์ข้อมูลการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับคนรักสุขภาพ. (2559). **แผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ 1**.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สดุดี ภูทองไสย. (2541). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (อนามัยครอบครัว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (สวรส). (2541). **ยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ.**

2541.นนทบุรี .

สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายนัักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

สมหวัง สมใจ. (2520). **การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.

สมใจ จางวาง และคนอื่น ๆ. (2559). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง.วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้.** 3 (1): 110-128.

สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2543). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย. วารสารเพื่อสุขภาพ.** 12(2) : 44-45.

สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). **ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).** กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สิรภัทร โสติลยาภย์. (2547). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์พยาบาลในภาคใต้.** สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.

สิวฉวี เข้ม. (2542). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).** บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารสภาการพยาบาล.** 24 (2): เมษายน - มิถุนายน 2552

สุธี คำคง. (2544). **ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2562.** จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>.

สุรีย์ พันธุ์รักษ์. (2546). **การศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ปีการศึกษา 2545. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ฉบับที่ 6 (2546),** หน้า 137 - 144

สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์. (2526). **หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**

- โสภิตสุตา มงคลเกษม. (2539). **42 พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรม การคาดเข็มขัดนิรภัยของผู้ขับขี่รถยนต์ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหา บัณฑิต (นิเทศศาสตร์พัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). **การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่.** กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทัศนคติต่อการออกกำลังกายพฤติกรรม การออกกำลังกายและผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑาในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- อนันต์ อัดชู. (2520). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- อุบล รุ่งเรืองศิลป์. (2540). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- อวย เกตุสิงห์. (2525). **ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ นันทนาการ.**
- Bloom, Benjamin S. (1964). **Taxonomy of Education Objective.** The classification of educationgoals Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David McKay.
- Brown, SA. (2005). **Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. American Journal of Health Behavior.** 29(2): 107-116.
- Courneya, K.S & others. (2000). **Social Support and the Theory of Planned Behavior in the Exprcise Domain. American Journal of Health Behavior.** 24(4): 300-308.
- Fox, E.L. (1992). **Sports physiology.** 3rd ed. Dubuque: wm. C.Brown.
- Green, Lawrence W. & kreuter, Marshall W. (1991). **Health Promotion Planning and EducationApproach.** 2nd ed. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Grubbs L. & Carter J. (1997). **The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College. Undergraduates. Fam Community Health.** 25(2): 76-84.
- Hildebrand, K.M. (1996), **Relationship between Motivation Factors and Exercise. Participation of College Students.** Dissertation Abstracts International.

- Israel,G.D. (2009). Determining Sample Size. **Program Evaluation and organizational Development**, If As, University of Florida.
- Jones, M. & Nies, M.A. (1996). The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. **Public HealthNursing**. 13(2): 151-158.
- Lamp, D.R. (1984). **Physiology of Exercise**. New York : Macmilan Publishing Company.
- Pender, NJ. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice**. 3rd ed. USA : Appleton & Lange.
- Pender, Nola J., Murdeughand, Carolyn L. and Parsons, Mary Ann. (2006). **Health Promotion in Nursing Practice**. USA : Pearson Education.
- Roski, G.S. (1992). Health-related values and their reflection in youngster sport activitiesduring leisure time. **Canadian journal of Public Health**.



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.
วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี

พรรณนิภา สุทธิผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2562

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.

วิทยาลัยเทคนิคสัทธิบ จังหวัดชลบุรี

พรรณนิภา สุทธิผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

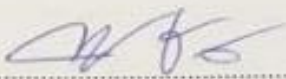
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์


สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2562

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

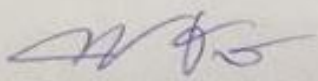
ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช.
วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
ชื่อ สกฤตผู้วิจัย นางสาวพรรณนิภา สุทธิผล
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)


.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

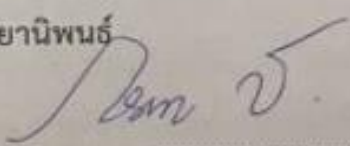
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

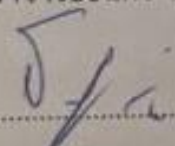
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

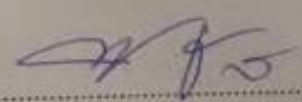

.....
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดิเรพัฒน์ บุญจนาวีโรจน์ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ เหล็กกล้า อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
3. อาจารย์อนันต์ รูปงาม อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒราชภัฏเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบทดสอบและแบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัหีบ
จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบทดสอบและแบบสอบถาม

แบบทดสอบและแบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัหีบ จังหวัดชลบุรี ทั้งหมดมี 10 ด้าน คือ

- ด้านที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล
- ด้านที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ด้านที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ด้านที่ 4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- ด้านที่ 5 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
- ด้านที่ 6 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- ด้านที่ 7 แรงสนับสนุนทางสังคม
- ด้านที่ 8 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม
- ด้านที่ 9 ทศนคติการออกกำลังกาย

แบบทดสอบและแบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัหีบ จังหวัดชลบุรี เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้เรียนวิทยาลัยเทคนิคสตัหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่านเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

พรรณนิภา สุทธิผล

ด้านที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ [] 1. ชาย [] 2. หญิง
2. คณะที่ศึกษา []
 1. สาขาวิชาช่างยนต์
 - [] 2. สาขาวิชาช่างกลโรงงาน
 - [] 3. สาขาวิชาช่างเชื่อมโลหะ
 - [] 4. สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง
 - [] 5. สาขาวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์
 - [] 6. สาขาวิชาช่างก่อสร้าง
 - [] 7. สาขาวิชาช่างเขียนแบบเครื่องกล
 - [] 8. สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์
 - [] 9. สาขาวิชาเทคนิคคอมพิวเตอร์
 - [] 10. สาขาวิชาการบัญชี
 - [] 11. สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ
 - [] 12. สาขาวิชาการโรงแรม
 - [] 13. สาขาวิชาการท่องเที่ยว
 - [] 14. สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 4-5 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1	ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
2	ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที			
3	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง			
4	ท่านเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวท่าน			
5	ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้นเช่นต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม			
6	ท่านออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย			
7	ท่านมีการ cool down หลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง			
8	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย			

ด้านที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรของท่านเพียงข้อเดียว

ข้อความ	
1. หลักการออกกำลังกาย อันดับแรกที่ควรปฏิบัติคือข้อใด	
<input type="checkbox"/> 1 การคลายอุ่น	
<input type="checkbox"/> 2 บริหารร่างกาย	
<input type="checkbox"/> 3 ยืดกล้ามเนื้อ	
<input type="checkbox"/> 4 วิ่งช้า	
2. ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกาย	
<input type="checkbox"/> 1 การนอนพักผ่อนหลังจากการเล่นกีฬา	
<input type="checkbox"/> 2 การยืดกล้ามเนื้อหลังจากแข่งขันกีฬาเสร็จแล้ว	
<input type="checkbox"/> 3 การแข่งขันวิ่งกระโดดไกล	
<input type="checkbox"/> 4 การวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนการเล่นกีฬา	
3. ข้อใดจัดเรียงลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	
<input type="checkbox"/> 1 อบอุ่นร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย บริหารร่างกาย การคลายอุ่น	
<input type="checkbox"/> 2 บริหารร่างกาย อบอุ่นร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย การคลายอุ่น	
<input type="checkbox"/> 3 อบอุ่นร่างกาย บริหารร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย การคลายอุ่น	
<input type="checkbox"/> 4 กิจกรรมการออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกาย บริหารร่างกาย การคลายอุ่น	
4. การออกกำลังกายของคนทั่วไปมุ่งเน้นประโยชน์ข้อใดเป็นสำคัญ	
<input type="checkbox"/> 1 ความทนทานของกล้ามเนื้อ	<input type="checkbox"/> 2 พลังของกล้ามเนื้อ
<input type="checkbox"/> 3 ความคล่องแคล่วว่องไว	<input type="checkbox"/> 4 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต
5. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน	
<input type="checkbox"/> 1 3 วัน	<input type="checkbox"/> 2 4 วัน
<input type="checkbox"/> 3 5 วัน	<input type="checkbox"/> 4 6 วัน
6. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ who ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	
<input type="checkbox"/> 1 ออกกำลังกายวันแรกให้มากแล้วค่อยๆ ลดลง	
<input type="checkbox"/> 2 ออกกำลังกายวันแรกให้เบาแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น	
<input type="checkbox"/> 3 ออกกำลังกายหนักและเบาสลับกันไปมา	
<input type="checkbox"/> 4 ออกกำลังกายตามความสะดวก	

<p>7. อาการเหนื่อยล้าที่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ทำให้เกิดของเสียใดในร่างกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 1 กรดแลคติก</p> <p><input type="checkbox"/> 2 กรดกำมะถัน</p> <p><input type="checkbox"/> 3 กรดเกลือ</p> <p><input type="checkbox"/> 4 กรดอะมิโน</p>
<p>8. ข้อใดควรปฏิบัติหลังการออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 1 คลายกล้ามเนื้อ</p> <p><input type="checkbox"/> 2 ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง</p> <p><input type="checkbox"/> 3 ดื่มน้ำมากๆ</p> <p><input type="checkbox"/> 4 อาบน้ำทันที</p>
<p>9. การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาอย่างน้อยเท่าไร</p> <p><input type="checkbox"/> 1 10 นาที <input type="checkbox"/> 2 20 นาที</p> <p><input type="checkbox"/> 3 30 นาที <input type="checkbox"/> 4 40 นาที</p>
<p>10. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> 1 ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว</p> <p><input type="checkbox"/> 2 ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า</p> <p><input type="checkbox"/> 3 ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า</p> <p><input type="checkbox"/> 4 ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว</p>

ด้านที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					
2. การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่					
3. การออกกำลังกายทำให้มีสังคมเพิ่มมากขึ้น					
4. การออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักลดลงได้					
5. การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี					
6. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น					
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค					
8. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด					
9. การออกกำลังกายช่วยฝึกสมาธิ					
10. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้น					

ด้านที่ 4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ท่านไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย					
2. ท่านไม่มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย					
3. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายมีคนใช้บริการเยอะ					
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะคนในครอบครัวไม่สนับสนุน					
5. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากมีโรคประจำตัว					
6. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย					
7. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย					

8. ท่านเล่นกีฬาไม่เป็นจึงไม่ออกกำลังกาย					
9. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะขาดความมั่นใจในตัวเอง					
10. ท่านไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง					

ด้านที่ 5 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพแข็งแรงดี					
2. เมื่อท่านมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นแล้วท่านจะรู้ว่าเหนื่อยง่าย					
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองป่วยง่ายกว่าคนอื่น					
4. ท่านรู้สึกว่าท่านมีไขมันส่วนเกินมากขึ้น					
5. ท่านหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย					
6. ท่านไม่ได้เจ็บป่วยมาเป็นเวลานานแล้ว					
7. เมื่อสภาพอาการเปลี่ยนแปลงท่านมักจะเจ็บป่วยได้ง่าย					
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ					
9. ท่านหยุดออกกำลังกาย เมื่อท่านบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
10. ท่านรู้สึกว่าตอนนี้ท่านมีร่างกายที่สมบูรณ์และสวยงาม					

ด้านที่ 6 การรับรู้ความสามารถแห่งตน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ท่านสามารถวางแผนเพื่อไปออกกำลังกายได้					
2. ท่านสามารถเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้					
3. ท่านสามารถเลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ					
4. ท่านพัฒนาตนเองในด้านการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าเดิม					
5. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น					
6. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อนออกกำลังกายด้วย					
7. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ตัวท่านจะเล่นกีฬาไม่เป็น					

ด้านที่ 7 แรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. บุคคลในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านออกกำลังกาย					
2. เพื่อนมักจะชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย					
3. บุคคลอื่นๆ สามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพให้ท่านได้					
4. คนในครอบครัวมักจะคอยดูแลเอาใจใส่สอบถามเรื่องสุขภาพของท่าน					
5. คนรอบข้างมักจะชื่นชมเมื่อท่านไปออกกำลังกาย					
6. บุคคลที่ออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการจูงใจให้มาออกกำลังกายด้วยกัน					
7. ท่านสามารถยึดมั่นอุปกรณ์การออกกำลังกายจากคนที่มาออกกำลังกาย					
8. คนสังคมที่ออกกำลังกายมีความเป็นมิตรกับทุกคนทำให้อยากไปออกกำลังกาย					

ด้านที่ 8 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ในสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำที่สะอาด					
2. ในสถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย					
3. ในสถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่ถ่ายเทและสดชื่น					
4. มีอุปกรณ์ตรวจสอบร่างกายในสถานที่ออกกำลังกาย เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เป็นต้น					
5. มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
6. มีสถานที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อสกุล		นางสาวพรรณนิภา สุทธิผล
วัน เดือน ปีเกิด		12 พฤษภาคม 2536
สถานที่เกิด		ชุมพร
ที่อยู่ปัจจุบัน		193 หมู่ที่ 3 ถนนสุขุมวิท ตำบลนาจอมเทียน อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี 20250
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน		อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน		วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2551	วิทยาลัยการอาชีพเชิงคำ (สาขาบัญชี)
	พ.ศ. 2554	ครุศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
	พ.ศ. 2562	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	7
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	11
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้.....	19
นิยามและองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ.....	22
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	24
ข้อมูลพื้นฐานของวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
งานวิจัยในประเทศ.....	33
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	53
	การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	53
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	54
	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	71
	สรุปผลการวิจัย.....	71
	อภิปรายผลการวิจัย.....	73
	ข้อเสนอแนะ.....	78
	บรรณานุกรม.....	79
	ภาคผนวก.....	87
	ภาคผนวก ก.....	88
	ภาคผนวก ข.....	90
	ประวัติผู้วิจัย.....	100

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภท ของนักเรียน ระดับ ปวช. ตามสาขาวิชา วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.....	58
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.....	59
4.3 จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.....	60
4.4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.....	61
4.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำแนกตามเพศ	62
4.6 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำแนกตามสาขางานที่ศึกษา.....	63
4.7 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD method).....	64
4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช.วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี	68
4.9 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	70

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2.1 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (Health Promotion Model Revised)	25

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ