



อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
สถาบันพลการศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

อรุณรัตน์ ศรีวิทัศน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตร

มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2563

อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
สถาบันพลการศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

อรุณรัตน์ ศรีวิทัศน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี  
พ.ศ. 2563  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

INFLUENCE OF SPORTS MEDIA ON EXERCISE BEHAVIOR OF STUDENTS  
IN THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION CHONBURI CAMPUS

ARUNRAT SRIWITAS

มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR MASTER OF EDUCATION

IN PHYSICAL EDUCATION FACULTY OF EDUCATION  
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHONBURI CAMPUS

2020

ALL RIGHTS RESERVED BY INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
ชื่อ สกศผู้วิจัย	นางสาวอรุณรัตน์ ศรีวิทัศน์
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2563
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 286 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม เรื่อง อิทธิพลของทางสื่อกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี สถิติที่ใช้ในการวิจัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

### ผลการวิจัย

- ด้านความคิดเห็นสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
  - พฤติกรรมเปิดรับสื่อทางกีฬาด้านสื่อสิ่งพิมพ์และด้านสื่อวิทยุกระจายเสียงอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมเปิดรับสื่อทางกีฬาด้านสื่อโทรทัศน์และด้านสื่อสังคมออนไลน์อยู่ในระดับมาก
  - พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีโดยรวมอยู่ในระดับมาก
- ด้านความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเปิดรับจากสื่อสังคมออนไลน์และวิทยุกระจายเสียงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ด้านความสัมพันธ์ของพฤติกรรมเปิดรับจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อโทรทัศน์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: อิทธิพล สื่อทางกีฬา พฤติกรรมการออกกำลังกาย

## ABSTRACT

Thesis name	Influence of Sports Media on Exercise Behavior of Students in the Institute of Physical Education Chonburi Campus
Researcher's name	Miss Arunrat Srivithat
Degree	Master of Education
Discipline, Faculty	Physical Education, Faculty of Education
Year	2020
Advisor Committee	Dr. Jirawat Kajornsilp

This research the objective is to study and find the relationship between the influence of sports media on exercise behavior of students in the Institute of Physical Education Chonburi Campus, the sample group used in the study was students of the Institute of Physical Education Chonburi Campus of the academic year 2019, amount of 286 people was selected by multi-stage randomization. Research tools is a questionnaire about the influence of sports media on exercise behavior of students in the Institute of Physical Education Chonburi Campus. The statistics used in the research were the mean, standard deviation and the Pearson's correlation coefficient.

### Research results

1. In the opinion of sports media, that affects exercise behavior of students in the Institute of Physical Education Chonburi Campus

1.1 The behavior of exposure to sports media in publications and radio broadcasting media is at a medium level. The behavior of sports media exposure in television media and the social media level is at a high level

1.2 Exercise behavior of students in the Institute of Physical Education Chonburi Campus overall is at a high level.

2. The relationship between exposure behavior from social media and radio broadcasting correlated with exercise behavior. But statistically significant at the .01 level but the relationship between the exposure behavior from the printed media and the television media and the exercise behavior were not related. Statistical significance at the level of .01

Keywords: Influence, Sports Media, Exercise Behavior

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยได้รับความอนุเคราะห์และช่วยเหลืออย่างสูงจาก อาจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประวิทย์ ประมาน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.สบสันต์ มหานิยม และ ดร.ธิตินพงษ์ สุขดี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ และการตรวจสอบแก้ไขบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลศึกษาและการสื่อสารมวลชน ที่กรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพ ทั้งให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ครบถ้วนในการทำวิทยานิพนธ์จนสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่คอยสนับสนุนให้รับโอกาสศึกษาเล่าเรียนตลอดจนให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตา แต่ บุพการี คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จทุกวันนี้

อรุณรัตน์ ศรีวิทัศน์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>6</b>
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ.....	13
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	20
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ.....	31
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเปิดรับสื่อ.....	38
การสื่อสารมวลชนและสื่อมวลชน.....	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	62
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>68</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	68
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>75</b>
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	80
	สรุปผลการวิจัย.....	80
	อภิปรายผลผลการวิจัย.....	81
	ข้อเสนอแนะ.....	83
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	83
	บรรณานุกรม.....	85
	ภาคผนวก.....	91
	ภาคผนวก ก.....	92
	ภาคผนวก ข.....	97
	ภาคผนวก ค.....	102
	ประวัติผู้วิจัย.....	104

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 จุดมุ่งหมายของการรับสาร.....	57
3.1 แสดงจำนวนประชากรจำแนกตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา.....	69
3.2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา.....	70
3.3 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา.....	71
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลเบื้องต้น จำแนกตามเพศ..... ระดับชั้นปี และคณะที่ศึกษา	76
4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรม..... การเปิดรับสื่อทางกีฬา	77
4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรม..... การออกกำลังกาย	78
4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรม..... การออกกำลังกาย	79

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
2.1 แบบจำลองการใช้ประโยชน์และการได้รับความพึงพอใจจากสื่อมวลชนของผู้รับสาร.....	44
3.1 ขั้นตอนการวิจัย.....	74

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัส ในพิธีเปิดการประชุมใหญ่สัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๓ "...ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรง ให้ออกเหมาะสม พอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้ออกเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอ ทุกวัน..."

ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีนั้น ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ รองลงมาจากการพัฒนาด้านความรู้ เพราะหากประชาชนมีสุขภาพที่ดี ก็มีความสามารถที่จะเรียนรู้และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาประเทศ แต่ในทางตรงกันข้ามหากประชาชนมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง ก็จะไม่สามารถเรียนรู้หรือรับความรู้ได้อย่างเต็มที่ คุณภาพของประชากรแต่ละประเทศจึงแตกต่างกันไป ฉะนั้น การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ต้องเริ่มจากการพัฒนาประชากรในประเทศให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการออกกำลังกายนั้น นับได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพประชากรได้ดีในอีกทางหนึ่ง แต่สิ่งที่ยังขาดอยู่นั้นก็คือ การพัฒนาบุคลากรทางด้านกีฬาให้มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงการรณรงค์เรื่องความสำคัญของการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดค่านิยมในการออกกำลังกายกับประชาชน เพื่อเป็นการสร้างให้ประชาชนนั้นมีความแข็งแรงสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550)

ปัจจุบันประเทศไทย ได้มีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจและใส่ใจในสุขภาพพลานามัยมากขึ้น โดยมีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นหน่วยงานภาครัฐ ที่มีพันธกิจดูแลรับผิดชอบจัดทำนโยบายและแผนยุทธศาสตร์เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางพัฒนาการกีฬาของประเทศ ส่งเสริมให้กีฬาเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตและเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชนในทุกภาคส่วน ซึ่งแนวทางการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) ที่ได้กำหนดไว้ว่า จากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่มีความก้าวหน้าอย่างไม่หยุดนิ่ง ส่งผลให้สื่อทางกีฬามีอิทธิพลในฐานะเป็นสื่อกลางที่เชื่อมต่อระหว่างผู้รับชมกีฬาในทุกพื้นที่กับนักกีฬา ทั้งการติดตามผลการแข่งขัน แบบทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน (Real Time) และการทำกิจกรรมออนไลน์ร่วมกัน ซึ่งในขณะที่ยังคงมีการกีฬาเพื่อนันทนาการสามารถใช้ประโยชน์ผ่าน Application ในการออกกำลังกาย การวิเคราะห์สรีระ การเก็บประวัติสุขภาพ และการออกกำลังกาย ในรูปแบบที่เหมาะสมแต่ละปัจเจกของบุคคล ต่อแนวโน้มในอนาคต นอกจากนี้ในยุคสังคมดิจิทัลยังสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร รวมทั้งนวัตกรรมทางการกีฬาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการกีฬาและสุขภาพของประชาชน สร้างความเป็นเลิศในเส้นทางอาชีพการกีฬา และเป็นช่องทางเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ ในการสร้างความตระหนักด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. ๒๕๖๐) จึงถือได้

ว่าสื่อทางการกีฬาได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการกระตุ้น ทำให้เกิดแรงจูงใจ และส่งเสริมให้เกิด กระแส

การรักสุขภาพ รักการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา อย่างแพร่หลายมากขึ้น

พฤติกรรมการเปิดรับสื่อ เป็นปัจจัยสำคัญขั้นแรกในการตัดสินใจของมนุษย์ในการเลือก ช่องทางการรับสื่อ รับข้อมูลข่าวสาร ในเรื่องที่ทำให้ความสนใจ ซึ่งความต้องการจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อต้องใช้ ข้อมูลในการตัดสินใจหรือการรับสื่อที่ช่วยตอบสนองความต้องการและสามารถทำให้เข้าใจข่าวสารนั้น ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังที่ โจเซฟ ที แคลปเปอร์ (1960) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเลือกรับข่าวสาร หรือเปิดรับข่าวสารเปรียบเสมือนเครื่องกรองข่าวสารในการรับรู้ของมนุษย์ ในการเลือกช่องทางการ สื่อสารบุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อและข่าวสารจากแหล่งสารที่มีอยู่ด้วยกันหลายแหล่ง เช่น การเลือกซื้อ หนังสือพิมพ์ฉบับใดฉบับหนึ่ง เลือกเปิดวิทยุกระจายเสียงสถานีใดสถานีหนึ่งตามความสนใจ และ ความต้องการของตน อีกทั้งทักษะและความชำนาญในการรับรู้ข่าวสารของคนเรานั้นก็มีความ แตกต่างกันไป บางคนนั้นมีความถนัดด้านการฟังมากกว่าด้านการอ่าน ก็จะมี ความชอบที่จะฟังสื่อ จากวิทยุหรือดูโทรทัศน์ มากกว่าการอ่านหนังสือ สื่อทางด้านกีฬาถูกถ่ายทอดผ่านไปยังช่องทางต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นสื่อพิมพ์กีฬา สื่อเก่าแก่ที่เป็นเสมือนแหล่งข้อมูลข่าวสารที่มีความละเอียด และ ผู้อ่านสามารถเข้าหาข้อมูลสถิติต่าง ๆ สื่อวิทยุกระจายเสียง เป็นสื่อที่ผู้ฟัง สามารถรับฟังได้ตลอดเวลา อย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวาง ครอบคลุมพื้นที่ชุมชน สำหรับสื่อโทรทัศน์ สามารถสื่อสารข้อมูลข่าวสารด้านกีฬาได้ดีกว่าสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อวิทยุกระจายเสียงเพราะการออกอากาศ ทางโทรทัศน์ทำให้ผู้ชมรับชมและรับฟังได้ทั้งภาพและเสียง สามารถสร้างอารมณ์ให้กับคนดูมากยิ่งขึ้น และสื่อสังคมออนไลน์ เป็นสื่อที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่องทางการสื่อสารที่เป็นได้ ทั้งผู้รับสาร และผู้ส่งสาร ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจึงรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ในยุคปัจจุบัน

นับว่าสื่อส่วนใหญ่เข้ามามีบทบาทสำคัญและมีอิทธิพลต่อชีวิตและสังคมไทยมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในด้านการทำงานต่าง ๆ การสื่อสารระหว่างบุคคล การนัดหมาย การเดินทางท่องเที่ยว หรือแม้แต่ การออกกำลังกายและเล่นกีฬา จึงถือได้ว่าสื่อต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันก็ว่าได้ จากงานวิจัย ของ สีทน ธรรมวงศ์ (2558) ได้กล่าวว่า การเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อทางกีฬาในของกลุ่มเยาวชน นั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการศึกษาของบุคคลและการศึกษาในโรงเรียนทำให้นักเรียนได้รับรู้ข่าวสาร ทางกีฬามากขึ้นและรู้เท่าทันในข้อมูลข่าวสารที่หลากหลาย เพื่อส่งผลให้หันมาสนใจกีฬาเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังได้นำความรู้ความสามารถและทักษะการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ไปปฏิบัติให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เพราะกีฬานั้นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชน มีพัฒนาการที่ดี ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ หากส่งเสริมให้สามารถเผชิญต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก อย่างรวดเร็วทันนั้น ควรให้นักเรียนนักศึกษาได้มีการออกกำลังกาย จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงทาง ร่างกายและจิตใจ ความอดทน อดกลั้น มีน้ำใจนักกีฬา มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และที่สำคัญที่สุด คือ การออกกำลังกายนำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนนักศึกษาในทั่วประเทศ

จากเหตุผลที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า สื่อทางกีฬานั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้นักเรียน นักศึกษานั้นมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ เพื่อรับรู้ข่าวสารและนำความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออก กายและกีฬาที่ได้รับไปพัฒนาตนเอง มีทักษะพื้นฐาน มีเจตคติที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และห่างไกลยาเสพติด รวมไปถึงยังเป็น

พื้นฐานในการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศ ตลอดจนการให้รู้จักทักษะทางด้านกีฬาประเภทต่าง ๆ เพื่อใช้ในการพัฒนาการสอนในช่วงฝึกงานต่อไป ซึ่งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตชลบุรี เป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ทำหน้าที่ในการผลิตและพัฒนาบุคลากรทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ นันทนาการ มีภารกิจทำการสอน วิจัย ให้บริการทางวิชาการ ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษ ทางกีฬา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาอิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อศึกษาถึงความสำคัญของการรับรู้สื่อทางกีฬา ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงเป็นแนวทางให้ทราบถึงอิทธิพลของสื่อ ทางกีฬาและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากรเพื่อเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อทางกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษา อยู่ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 918 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 286 คน ได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Taro Yammane และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ผู้ศึกษา ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 3 เดือน ระหว่างเดือนตุลาคมถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562

#### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ อิทธิพลของสื่อทางกีฬา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

### นิยามศัพท์เฉพาะ

อิทธิพลของสื่อ หมายถึง แรงผลักดันที่มีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมและทัศนคติของมนุษย์ มีผลต่อการดำรงชีวิต ซึ่งอิทธิพลต่าง ๆ นั้น มีทั้งในแง่บวกและลบ รวมถึงยังเป็นการแสดงบทบาท และการกระทำผ่านสื่อต่าง ๆ ถ่ายทอดมายังผู้รับสื่อ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น

สื่อทางกีฬา หมายถึง การสื่อสารใด ๆ ที่ผู้ส่งสารทำหน้าที่ส่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกีฬา ทั้งเรื่องของการแข่งขันกีฬาภายในประเทศหรือต่างประเทศ ความเคลื่อนไหว และสถานการณ์ต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร ซึ่งเป็นตัวกลาง ประกอบไปด้วย 4 รูปแบบ คือ

สื่อสิ่งพิมพ์ หมายถึง แผ่นกระดาษหรือวัตถุใด ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยวิธีต่าง ๆ อันเกิดเป็นชิ้นงาน ลักษณะเหมือนต้นฉบับหลายสำเนา ในปริมาณมาก ๆ เพื่อใช้เป็นการติดต่อสื่อสารหรือชักนำให้บุคคลอื่นเห็นหรือทราบข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร

สื่อวิทยุกระจายเสียง หมายถึง วิทยุคมนาคมที่แพร่สัญญาณเสียง โดยส่งสารกระจาย ออกอากาศไปถึงผู้รับสาร ซึ่งรวมถึงวิทยุชุมชนและวิทยุกระจายเสียงที่ดำเนินการโดยภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ

สื่อโทรทัศน์ หมายถึง ระบบการแพร่ภาพและเสียง โดยส่งสารไปยังผู้รับสาร ซึ่งรวมถึง เคเบิลทีวี ทีวี และดิจิทัลทีวี ทั้งผ่านระบบดาวเทียม ระบบอนาล็อก และระบบดิจิทัล

สื่อสังคมออนไลน์ หมายถึง สื่อเครื่องมือต่าง ๆ ที่ทำงานบนอินเทอร์เน็ตและเครือข่าย โทรศัพท์เคลื่อนที่ แลกเปลี่ยน สร้างเนื้อหา และสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ ได้แก่ Weblogs, Website, App, Facebook, Line, Twitter, Youtube, Instagram เป็นต้น

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างมีระบบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และยังส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

นักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ 1-4 ทั้ง 3 คณะ ประกอบไปด้วย คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

### สมมุติฐานของการวิจัย

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีความคิดเห็นว่าการรับรู้สื่อทางกีฬากับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน

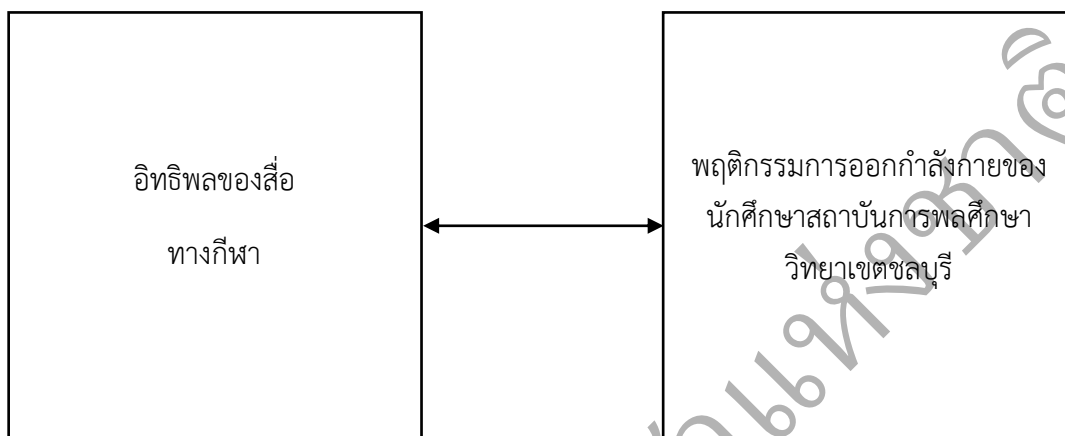
### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับรู้สื่อทางกีฬาและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
2. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสื่อทางกีฬาและสื่อด้านการเรียนการสอนทางกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเด็ก เยาวชน และประชาชน
3. เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้กับผู้ที่สนใจหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการผลิตหรือนำเสนอสื่อทางกีฬาจากสื่อมวลชนต่าง ๆ ให้ได้รับทราบและหาวิธีการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ ตรงตามความต้องการของผู้รับสื่อทางกีฬาและเพื่อให้ได้รับความสนใจสูงสุด

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง อิทธิพลของสื่อทางการกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนพลศึกษาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ
7. การสื่อสารมวลชนและสื่อมวลชน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

#### 1. ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรมเป็นการแสดงออกของบุคคล โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้และทัศนคติแตกต่างกัน ความแตกต่างกันของความรู้และทัศนคติเกิดขึ้นเพราะความแตกต่างในการเปิดรับสื่อและความแตกต่างในการแปลความสารที่ตนได้รับ จึงก่อให้เกิดประสบการณ์สิ่งสมที่ต่างกันอย่างอันมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล (อัญชิสา สรรพาวัตร. 2544)

Bloom (1975) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุก ประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าว ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับจากง่ายไปยาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้  
1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้ก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และการคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบ ที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง



1.5 การสังเคราะห์ ความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆมาเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในทางวินิจฉัยต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นหรือมีอยู่ก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมนี้หมายถึงความสนใจ ความรู้สึกท่าทีความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Reverger Among) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้น ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือบางอย่างเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งนั้นในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนักความยินดีที่ควรรับและการ เลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกแรงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัด ต่อสิ่งนั้นเป็นเหตุให้บุคคลพยายาม ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรมนี้ประกอบด้วยการยินยอม ความชอบใจและพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีพฤติกรรม เช่นนี้ส่วนใหญ่ใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วยการยอมรับความชอบและการ ผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า การปฏิบัติ หรือการประพฤติ คือ การกระทำ การดำเนินการตามระบบแบบแผน ซึ่งปกติการแสดงออกของแต่ละ บุคคลจะมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งการ แสดงออกเหล่านี้ เรียกว่า "พฤติกรรม (Behavior)" เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยใช้วิธีการ การสื่อสารโน้มน้าวพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปตามมุ่งหวังในทางใดทางหนึ่ง เนื่องจากทั้งความรู้ ความ เข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงต่อกัน จึงสามารถเปลี่ยนแปลงพื้นฐานของสิ่งหนึ่ง โยงไปสู่อีกสิ่งหนึ่งได้ โดยผลของการโน้มน้าวจะก่อให้เกิดพฤติกรรมพื้นฐาน 2 แบบ คือ

1. กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ หรือให้มีพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง (Activation)
2. หยุดยั้งพฤติกรรมเก่า (Deactivation)

ในการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม เป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ในทุกระดับของสังคม หากเราใช้กระบวนการโน้มน้าว หรือผลักดันอย่างถูกวิธี โดยให้เกิดความ สอดคล้อง ต่อเนื่อง และเกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด โดยรูปแบบของการสื่อสารมวลชน หรือสื่อบุคคล ที่สามารถเข้าถึงได้มากที่สุดในกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ด้าน อัญชิสรา สรรพาวัต (2544) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม (Behavior) เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำที่สามารถสังเกตได้ การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมนี้เป็นไปได้ค่อนข้าง ยาก แต่หากผู้สื่อสารสามารถทำให้ผู้รับสารเปลี่ยนแปลงความรู้ หรือการรับรู้ได้ การเปลี่ยนแปลงนี้ จะเป็นพื้นฐานให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในภายหน้าได้ เมื่อรับสารที่โน้มน้าวใจต่อ ๆ ไป

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้ให้ความหมายของคำว่าพฤติกรรมไว้ว่า คือกิริยา อากา  
ร บทบาท ลีลา ทำที่ การประพฤติ ปฏิบัติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส  
ทางใดทางหนึ่งของประสาทสัมผัสทั้งห้าซึ่งสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้น แสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล  
และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรม  
ออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือการกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้  
ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ  
บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ยังมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในเรื่องความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมที่น่าสนใจคือ ทฤษฎี  
เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม (Theories of Attitude and Behavior Change)  
ซึ่งกล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจดี ทัศนคติก็จะเปลี่ยนแปลง และเมื่อ  
ทัศนคติเปลี่ยนแปลงแล้ว ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งสามอย่างนี้ให้เชื่อมโยงต่อกัน ฉะนั้น  
ในการที่จะให้มีการยอมรับปฏิบัติในสิ่งใดต้องพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติเสียก่อนโดยให้ความรู้

แต่ อุทัยวรรณ โกศลวัฒน์ (2539) ได้อธิบายว่า ทัศนคติกับพฤติกรรมของบุคคลนั้นไม่ได้  
สัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องเสมอไป กล่าวคือ เมื่อการสื่อสารก่อให้เกิดความรู้ และทัศนคติในทางบวก  
ต่อสิ่งที่เผยแพร่แล้ว แต่ในขั้นการยอมรับปฏิบัติอาจมีผลในทางตรงกันข้ามก็ได้ ถึงแม้ว่าโดยส่วน  
ใหญ่เมื่อบุคคลมีทัศนคติเกิดขึ้นแล้ว และมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามทัศนคตินั้น ๆ ก็ตาม แต่พฤติกรรม  
อาจจะไม่เกิดขึ้นเสมอไป ทั้งนี้เพราะบางกรณีอาจเกิด KA-Gap (ช่องว่างของความรู้ ทัศนคติ และการ  
ปฏิบัติขึ้นได้ กล่าวคือ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลมีความรู้ ทัศนคติเช่นไร จะแสดงพฤติกรรมไปตามความรู้  
และทัศนคติที่มีอยู่นั้นคือ K (Knowledge) A (Attitude) P (Practice) จะเกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกัน  
แต่จะไม่เกิดขึ้นในทุกกรณีไป ซึ่งในการปิดช่องว่างของความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ โรเจอร์ (1983)  
ได้เสนอวิธีแก้ไข 4 ประการ คือ

1. การให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการหรือโครงการให้มากขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจ  
อย่างแท้จริงถึงวิธีการปฏิบัติต่อคำสั่งที่เผยแพร่อยู่นั้น
2. ให้คำแนะนำในการปฏิบัติ โดยการใช้สื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่ส่งเสริมหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง  
กับองค์กรที่รับผิดชอบในการเผยแพร่กิจกรรมนั้น ๆ ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
3. โดยการให้รางวัลแก่ผู้ที่ยอมรับนวัตกรรม หรือยอมรับการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ  
เพื่อเป็นการจูงใจแก่บุคคลอื่น ๆ ที่ยังไม่ยอมรับ ซึ่งอาจจะรวมทั้งการใช้สื่อมวลชนเข้ามาช่วยทำหน้าที่  
ในการเผยแพร่ข่าวสารนี้ออกไปยังกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ
4. การใช้กลยุทธ์ในการโน้มน้าวใจ โดยใช้สื่อบุคคลหรือผู้นำทางความคิดเข้าไปเผยแพร่  
ข่าวสารข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย และเพื่อนฝูงเพื่อนโน้มน้าวใจให้เกิดการยอมรับ  
ปฏิบัติอีกต่อหนึ่ง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2553) ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับพฤติกรรมได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่คุณคนกระทำ แสดงออกมา ตอบสนอง หรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สภาพการณ์ใด สภาพการณ์หนึ่งโดยที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ การแสดงออก ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานจากด้านความรู้ ทัศนคติ สังคม ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอมให้เกิดการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดการขัดแย้งน้อยที่สุด โดยสื่อถือว่ามิพบาทย่างยิ่งในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม

## 2. องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. การรับรู้ เป็นการแปลความหมายจากการสัมผัส โดยเริ่มตั้งแต่การมีสิ่งเร้ามากระทบกับอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้าและส่งกระแสประสาทไปยังสมองเพื่อการแปลความ
  2. การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก่อนข้างถาวร อันเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน มิใช่ผลจากการตอบสนองของสัญชาตญาณ อุบัติเหตุ หรือความบังเอิญ
  3. การคิด เป็นกระบวนการของสมองในการสร้างสัญลักษณ์หรือภาพให้ปรากฏในสมอง เพื่อเป็นตัวแทนของวัตถุ สิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ
  4. ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง ได้แนวทางในการปรับตน พัฒนาคตน ช่วยให้เข้าใจผู้อื่นและเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมแก่ตนเอง
- ครอนบาด (Cronbach Citing Serien, 1990.14; อังอิงใน พัฒนา ทะนุชิต, 2548)

อธิบายว่าพฤติกรรมของคนเรามีองค์ประกอบอยู่ 7 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเราต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจ หรือสนองความต้องการได้ทันที แต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลา จึงจะสามารถบรรลุผลตามความต้องการ
2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง บางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไปเขาต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลกระทบนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามีคาดคิดไว้ (Confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความหมาย (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความหวัง (Reaction to Thwarting) หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ก็กล่าวได้ว่า เขาประสบกับความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

โดยมีทฤษฎี แนวคิด ที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ดังนี้

1. พันธุกรรม คือ การถ่ายทอดบุคลิกลักษณะจาก ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ สู่ลูกหลาน มีลักษณะทางกายและทางสติปัญญา
    2. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นสิ่งแวดล้อมกระตุ้นให้บุคคลแสดงออกโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ กันซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่
      - 2.1 สิ่งแวดล้อมทางบ้าน เช่น การอบรมเลี้ยงดู ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวบรรยากาศภายในบ้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก
      - 2.2 สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนอัน ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อนนักเรียน สภาพบรรยากาศภายในโรงเรียน
      - 2.3 สิ่งแวดล้อมทางชุมชน ได้แก่ ขนบธรรมเนียม สื่อสารมวลชนต่าง ๆ ก็ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
      - 2.4 วัฒนธรรม คนที่อยู่ในชั้นของสังคมที่แตกต่างกัน มีพื้นฐานทางสังคมที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมต่างกัน เพศ อายุ ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ
      - 2.5 ภูมิประเทศ มีอิทธิพลโน้มน้าวให้ลักษณะนิสัยใจคอและพฤติกรรมต่างกันการจงใจให้เกิดพฤติกรรม
- พฤติกรรมเป็นผลมาจากมนุษย์แสดงปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือแรงจูงใจพฤติกรรมบางอย่างมีแรงจูงใจหลายอย่างรวมกัน ซึ่งปัจจัยในการจงใจให้เกิดพฤติกรรม ได้แก่
1. แรงจูงใจทางกาย เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย
  2. แรงจูงใจทางสังคม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการเรียนรู้ อาจแบ่งออกได้หลายอย่าง ดังนี้
    - 2.1 แสดงความต้องการทางสังคมที่คล้อยตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนของตน
    - 2.2 ความต้องการอย่างเดียวกัน อาจทำให้คนเรามีพฤติกรรมไม่เหมือนกัน เช่น เมื่อต้องการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม บางคนเข้าห้องสมุด ในขณะที่บางคนค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต
    - 2.3 พฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจเนื่องมาจากความต้องการที่แตกต่างกันได้ เช่น บางคนชอบใช้อินเทอร์เน็ตเพราะต้องการหาความรู้ ในขณะที่บางคนต้องการความบันเทิง
    - 2.4 พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจสนองความต้องการได้มากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น นักเรียนที่ใช้อินเทอร์เน็ตเพราะต้องการข่าวสารข้อมูล และความเพลิดเพลิน
- อย่างไรก็ตามสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอีก ดังนี้
1. ปัจจัยทางบ้าน เนื่องจากนักเรียนใช้เวลาอยู่บ้านเป็นส่วนมาก ปัจจัยทางบ้านจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นเป็นอย่างมากสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่และเกิดขึ้นในบ้านล้วนส่งผลถึง

พฤติกรรม เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จำนวนสมาชิกภายในบ้าน ความพร้อมของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น

2. ปัจจัยทางโรงเรียน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่านักเรียนจะใช้เวลาอยู่โรงเรียนน้อยกว่าอยู่บ้าน แต่โรงเรียนก็เป็นสถานที่ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ ปัจจัยทางโรงเรียน เช่น ประเภทของโรงเรียน ขนาดของโรงเรียน ชื่อเสียงของโรงเรียน สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน

3. ปัจจัยทางชุมชน ถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่ง การที่นักเรียนได้อยู่ในท่ามกลางชุมชนแบบใด ก็จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมตามแบบอย่างที่ได้พบเห็นปัจจัยทางชุมชน เช่น ขนาดของชุมชน ที่ตั้ง และสภาพแวดล้อม เป็นต้น

4. เพื่อน ถือได้ว่าเป็นอิทธิพลที่สำคัญที่สุดของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สังคมของวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงเป็นสังคมของเพื่อน โดยอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

### 3. พื้นฐานความคิดของพฤติกรรม

3.1 พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ เพราะฉะนั้น นักสาธารณสุขจะต้องวิเคราะห์ให้ได้ว่า พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากอะไร การวิเคราะห์บางครั้งทำได้ง่ายบางครั้ง ต้องมีการวิจัยหรือเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การใช้การสัมภาษณ์เจ้าของพฤติกรรมและคนอื่นที่เกี่ยวข้อง

3.2 พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีแรงจูงใจ (motive) หมายความว่า อยู่เฉย ๆ คนจะมีพฤติกรรมออกมาไม่ได้ เช่น นักศึกษาทุกคนจะไม่มาเรียน ถ้าไม่มี Motive ซึ่งอาจจะคือการได้รับปริญญา ความอยากรู้ เป็นต้น เป็นตัวจูงใจ

3.3 สาเหตุต่างกันอาจนำไปสู่พฤติกรรมเดียวกันได้ เช่น นักศึกษาที่มาเรียนที่คณะนี้เป็นพฤติกรรมเดียวกันหมด แต่แรงผลักดันของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน เช่น นายกมลมาเรียนเพราะสอบติดอันดับสุดท้าย (จำเป็นต้องเรียน ไม่อย่างนั้นต้องหาที่เรียนใหม่ นางสาวารีมาเรียนเพราะต้องการเรียนจบปริญญาตรี)

3.4 สาเหตุเดียวกันทำให้เกิดการตอบสนองพฤติกรรมต่างกัน เช่น ครูลงโทษโดยการตีนักเรียนหน้าชั้น เด็กหญิงแดงร้องไห้ เด็กชายคำเฉย ๆ เด็กชายเข้มยิ้มแฉ่งยกคิ้วให้เพื่อน ๆ ดู จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นล้วนมาจากองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน อาทิ เป้าหมาย ความพร้อม สถานการณ์ การตอบสนอง หรือแม้แต่พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ที่มีทั้งแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ส่งผลให้เกิดรูปแบบการแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ตามมา โดยอาจจะเป็นการสมหวังหรือผิดหวัง การดีใจ หรือเสียใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถือเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้เกิดขึ้น นั่นคือ พฤติกรรมของมนุษย์

### 4. ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์ เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ซึ่ง สุภัททา ปินทะแพทย์ (2542) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรม ดังนี้

1. พิจารณาจากพฤติกรรมที่ปรากฏโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอก (Over) คือ พฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจนและพฤติกรรมภายใน (Covert) คือ พฤติกรรมที่ไม่ปรากฏให้สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน

2. พิจารณาจากแหล่งที่เกิดพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะ ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมความพร้อมที่เกิดขึ้นโดยมีธรรมชาติเป็นตัวกำหนดให้เป็นไปตามเผ่าพันธุ์ และวงจรการดำเนินชีวิต นอกจากนี้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้น จะมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดเนื่องมาจากประสบการณ์ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้

3. พิจารณาจากภาวะทางจิตใจของบุคคล พฤติกรรมที่กระทำโดยรู้ตัว (Conscious) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในจิตสำนึกและพฤติกรรมที่กระทำโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในจิตไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึกหรือเรียกอีกอย่างได้ว่า พฤติกรรมที่ขาดสติสัมปชัญญะ

4. พิจารณาจากแหล่งพฤติกรรมการแสดงออกของอินทรีย์คือ พฤติกรรมทางกายภาพ (Physiological Activities) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกโดยใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยแขนหรือขา การปรับเปลี่ยนอริยาบทของร่างกาย การพยักหน้า เป็นต้น และพฤติกรรมทางจิตใจ (Psychological Activities) คือ พฤติกรรมที่อยู่ในระดับความคิด ความเข้าใจ หรือสภาวะการเกิดอารมณ์ เป็นต้น

5. พิจารณาจากการทำงานของระบบประสาท ซึ่งพฤติกรรมที่ควบคุมได้ (Voluntary) เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในการควบคุมและจะมีการสั่งการด้วยสมอง จึงจะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามที่ต้องการและพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ (Involuntary) จะเป็นพฤติกรรมการทำงานของระบบร่างกายที่ทำงานโดยอัตโนมัติ เช่น ปฏิกริยาสะท้อน สัญชาตญาณ และการทำงานของระบบอวัยวะภายใน เป็นต้น

### 5. การจำแนกประเภทพฤติกรรมตามแนวคิดทางสาธารณสุข

จะเรียกว่าพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม เกลิมพลคันสกุล (2541) แบ่งประเภทของพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมป้องกันโรค (Preventive Health Behavior) หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลในการป้องกันโรค เช่น การสวมหมวกนิรภัยมือซิ่งรถมอเตอร์ไซด์ การสวมถุงยางอนามัยก่อนมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ การพาบุตรไปฉีดวัคซีนป้องกันโรค เป็นต้น

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ หรือเจ็บป่วย เช่น การนอนพักอยู่บ้านแทนที่จะไปทำงาน การแสวงหาการรักษาพยาบาล เป็นต้น

3. พฤติกรรมบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick Role Behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้ว เช่น การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง การออกกำลังกาย การเลิกดื่มสุรา เป็นต้น

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ย่อมแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากภาวะทางกายและพฤติกรรมที่เกิดจากภาวะทางจิตใจ ทั้งนี้พฤติกรรมต่าง ๆ ยังเกิดขึ้นได้ทั้งขณะรู้ตัวและไม่รู้ รวมทั้งพฤติกรรมนั้นยังสามารถควบคุมได้ และไม่สามารถควบคุมได้ อีกด้วย

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

เสรี วงษ์มณฑา (2542) กล่าวว่า คำว่า Attitude ภาษาไทยมีคำหลายคำ เช่น ทัศนคติ เจตคติ ท่าที ความรู้สึก แต่ในความหมายของศัพท์คือ ความพร้อมที่จะปฏิบัติ (Readiness to Act) ถ้าเรามีความรู้สึกหรือทัศนคติในเชิงบวก เราก็จะปฏิบัติออกมาในเชิงบวก แต่ ถ้าเรามีความรู้สึกในเชิงลบ เราก็ปฏิบัติออกมาในเชิงลบ ทัศนคติจึงมีลักษณะ

1. ทัศนคติเชิงบวก (Positive Attitude) การปฏิบัติออกมาในเชิงบวก (Act Positive)
2. ทัศนคติเชิงลบ (Negative Attitude) การปฏิบัติออกมาในเชิงลบ (Act Negative)

เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ทางด้านจิตวิทยาสังคมและการสื่อสารเป็นความเชื่อบวกกับความรู้สึกเชิงประมาณค่าที่เป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นนามธรรมที่สำคัญ ในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ตามที่ Rosenberg and Hovland (1960) ได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติโดยปกติสามารถนิยามว่า เป็นการจูงใจต่อแนวโน้มในการตอบสนองอย่างเฉพาะเจาะจงกับสิ่งที่เกิดขึ้น

แต่ Howard H. Kendler (1963) มองว่า ทัศนคติ หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในทางสนับสนุนหรือต่อต้านบุคคล สถาบัน สถานการณ์ หรือแนวคิด Roger (1978) ได้กล่าวถึง ทัศนคติว่าเป็นดัชนีชี้ บุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุ หรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรม ในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าและเป็นมิติของการประเมิน เพื่อแสดงว่า ชอบหรือไม่ชอบต่อประเด็นหนึ่งๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคล (Interpersonal Communication) ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารอันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป

McDonald (1959) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทัศนคติคือ แนวโน้มเอียงที่จะแสดงพฤติกรรมในทางใดทางหนึ่ง หรือความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมในทางใดทางหนึ่ง

Kendler (1963) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทัศนคติคือ ภาวะความพร้อมของแต่ละบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมในทางสนับสนุน หรือต่อต้านสภาพการณ์บางอย่าง ต่อบุคคลหรือสถาบันหรือแนวคิดบางอย่าง

นอกจากนั้น Zimbardo; & Ebbesen (1970) สามารถแยกองค์ประกอบของทัศนคติได้ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) คือ ส่วนที่เป็นความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ทั่วไปทั้งที่ชอบและไม่ชอบ หากบุคคลมีความรู้ หรือคิดว่าสิ่งใดดี มักจะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น แต่หากมีความรู้มาก่อนว่า สิ่งใดไม่ดีก็จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีผลแตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพของคนนั้น เป็นลักษณะที่เป็นค่านิยมของแต่ละบุคคล
3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component) คือ การแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งหรือบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากองค์ประกอบด้านความรู้ ความคิด และความรู้สึก ซึ่งใกล้เคียงกับทฤษฎีหรือแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติของ ประกาพิชญ์ สุวรรณ (2539) ได้แยกองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบที่ประมวลความรู้ ความเข้าใจ ความคิดโดยทั่ว ๆ ไปที่มีต่อสิ่งของหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดทัศนคติซึ่งแสดงออกในแนวคิดที่ว่า อะไรถูก อะไรผิด

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอารมณ์ (Emotion) ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อคุณค่าของสิ่งของ หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ถ้าบุคคลใดมีความคิดในทางที่ดีต่อสิ่งใดก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งนั้น ทัศนคติจะออกมาในรูปแบบของความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ หรือไม่พอใจ ซึ่งแสดงออกมาโดยสีหน้า ท่าทาง เมื่อคิดหรือพูดสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม (Behavior component) เป็นองค์ประกอบที่มีแนวโน้มในทางปฏิบัติคือ ความพร้อมหรือความโน้มเอียงล่วงหน้าที่จะกระทำหรือตอบสนองซึ่งเป็นผลเนืองมาจากความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่จะแสดงออกในรูปการยอมรับหรือปฏิเสธการเข้าหาหรือการถอยหนี

ศักดิ์ สุนทรเสณี (2531) กล่าวถึง ทัศนคติจะเชื่อมโยงไปถึงพฤติกรรมของบุคคลว่า ทัศนคติหมายถึง

1. ความสลับซับซ้อนของความรู้สึกหรือการมีอคติของบุคคลในการที่จะสร้างความพร้อมที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามประสบการณ์ของบุคคลนั้นที่ได้รับมา

2. ความโน้มเอียงที่จะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดีหรือต่อต้านสิ่งแวดล้อมที่จะมาถึงทางหนึ่งทางใด

3. ในด้านพฤติกรรม หมายถึง การเตรียมตัวหรือความพร้อมที่จะตอบสนอง จากคำจำกัดความต่าง ๆ เหล่านี้ จะเห็นได้ว่ามีประเด็นร่วมที่สำคัญ ดังนี้

3.1 ความรู้สึกภายใน

3.2 ความพร้อมหรือแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในทางใดทางหนึ่ง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทัศนคติ เป็นความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึกและความเชื่อหรือการรู้ของบุคคลกับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมโต้ตอบในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้น โดยสรุปทัศนคติเป็นเรื่องของจิตใจ ทำที่ ความรู้สึกนึกคิด และความโน้มเอียงของบุคคลที่มีต่อข้อมูลข่าวสาร และการเปิดรับรายการกรองสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาจะเห็นได้ว่า ทัศนคติประกอบด้วยความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนั้นออกมาโดยทางพฤติกรรม

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การที่บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีความเข้าใจ หรือมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งนั้น ความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึก และความเชื่อหรือการรู้ จะถูกแสดงออกทางความรู้สึก หรือโดยการปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และการเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาจะเห็นได้ว่า ทัศนคติประกอบด้วย ความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนั้นออกมาโดยพฤติกรรม



## 1. การเกิดทัศนคติ

Gordon Allport (1975) ได้ให้ความเห็นเรื่อง ทัศนคติ ว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. เกิดจากการเรียนรู้ เด็กเกิดใหม่จะได้รับการอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับ วัฒนธรรม และ ประเพณีจากบิดามารดา ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ตลอดจนได้เห็นแนวการปฏิบัติของพ่อแม่แล้ว รับมาปฏิบัติตามต่อไป

2. เกิดจากความสามารถในการแยกแยะความแตกต่าง คือแยกสิ่งใดดี ไม่ดีเช่น ผู้ใหญ่ กับเด็กจะมีการกระทำที่แตกต่างกัน

3. เกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนมีทัศนคติ ไม่ดีต่อครู เพราะเคยตำหนิตนแต่บางคนมีทัศนคติที่ดีต่อครูคนเดียวเท่านั้น เพราะเคยชมตนเสมอ

4. เกิดจากการเลียนแบบหรือรับเอาทัศนคติของผู้อื่นมาเป็นของตน เช่น เด็กอาจรับ ทัศนคติของบิดามารดาหรือครูที่ตนนิยมชมชอบมาเป็นทัศนคติของตนได้

ธงชัย สันติวงษ์ (2539) กล่าวว่า ทัศนคติก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจาก ปัจจัยหลายประการด้วยกัน คือ

1. การจูงใจทางร่างกาย (Biological Motivation) ทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใด บุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการหรือแรงผลักดันทางร่างกาย ตัวบุคคลจะสร้าง ทัศนคติ ที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของ ที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้

2. ข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติ จะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของ ข่าวสาร ที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสาร ด้วยกลไกของการเลือกเฟ้นในการมองเห็น และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ (Selective Perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่บุคคลนั้น จะทำให้ บุคคลนั้นเก็บไปคิดและสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้

3. การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group Affiliation) ทัศนคติบางอย่างอาจมาจากกลุ่ม ต่าง ๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว วัด กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่าง ๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่าง ๆ แต่ยังมี การถ่ายทอดข้อมูลให้แก่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งทำให้สามารถสร้างทัศนคติขึ้นได้ โดยเฉพาะครอบครัวและ กลุ่มเพื่อนร่วมงานเป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด (Primary Group) ที่จะเป็นแหล่งสร้างทัศนคติให้แก่บุคคลได้

4. ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของคนที่มีต่อวัตถุสิ่งของ ย่อมเป็นส่วน สำคัญที่จะทำให้บุคคลต่าง ๆ ตีค่าสิ่งที่เขาได้มีประสบการณ์มาจนกลายเป็นทัศนคติได้

5. ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อม ที่สำคัญในการสร้างทัศนคติให้กับตัวบุคคลปัจจัยต่าง ๆ ของการก่อตัวของทัศนคติ เท่าที่กล่าวมาข้างต้น นั้น ในความเป็นจริงจะมีได้มีการเรียงลำดับตามความสำคัญแต่อย่างไรก็ดี ทั้งนี้เพราะปัจจัยแต่ละ ทางเหล่านี้ตัวไหนจะความสำคัญต่อการก่อตัวของทัศนคติมากหรือน้อยย่อมสุดแล้วแต่การพิจารณา สร้างทัศนคติต่อสิ่งดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยใดมากที่สุด

Krech; & Crutchfield (1948) ได้ให้ความเห็นว่า ทัศนคติ อาจเกิดขึ้นจาก

1. การตอบสนองความต้องการของบุคคล นั่นคือ สิ่งใดตอบสนองความต้องการของตนได้ บุคคลนั้นก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น หากสิ่งใดตอบสนองความต้องการของตนไม่ได้บุคคลนั้นก็จะมี ทัศนคติไม่ดีต่อสิ่งนั้น

2. การได้เรียนรู้ความจริงต่าง ๆ อาจโดยการอ่าน หรือจากคำบอกเล่าของผู้อื่นก็ได้ ฉะนั้นบางคนจึงอาจเกิดทัศนคติไม่ดีต่อผู้อื่น จากการฟังคำติฉินที่ใคร ๆ มาบอกไว้ก่อนก็ได้

3. การเข้าไปเป็นสมาชิก หรือสังกัดกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง คนส่วนมากมักยอมรับเอาทัศนคติของกลุ่มมาเป็นของตน หากทัศนคตินั้นไม่ขัดแย้งกับทัศนคติของตนเกินไป

4. ทัศนคติ ส่วนสำคัญกับบุคลิกภาพของบุคคลนั้นด้วยคือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์ มักมองผู้อื่นในแง่ดี ส่วนผู้ปรับตัวยากจะมีทัศนคติในทางตรงข้ามคือ มักมองว่ามีคนคอยอิจฉาริษยา หรือคิดร้ายต่าง ๆ ต่อตน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) กล่าวถึงการเกิด ทัศนคติ ว่าทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิด จากการเรียนรู้ (Learning) จากแหล่งทัศนคติ (Source of Attitude) ต่าง ๆ ที่อยู่มากมายและแหล่งที่ทำให้คนเกิดทัศนคติที่สำคัญคือ

1. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง (Specific Experience) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์เฉพาะอย่างต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางที่ดีหรือไม่ดี จะทำให้เขาเกิดทัศนคติต่อสิ่งนั้นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี จะทำให้เกิดทัศนคติต่อสิ่งนั้นไปในทิศทางที่เขาเคยมีประสบการณ์มาก่อน

2. การติดต่อสื่อสารจากบุคคลอื่น (Communication from others) จะทำให้เกิดทัศนคติจากการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ จากผู้อื่นได้ เช่น เด็กที่ได้รับการสั่งสอนจากผู้ใหญ่จะเกิดทัศนคติต่อการกระทำต่าง ๆ ตามที่เคยรับรู้มา

3. สิ่งที่เป็นแบบอย่าง (Model) การเลียนแบบผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติขึ้นได้ เช่น เด็กที่เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ จะเลียนแบบการแสดงท่าชอบ หรือไม่ชอบต่อสิ่งหนึ่งตามไปด้วย

4. ความเกี่ยวข้องกับสถาบัน (Institutional Factors) ทัศนคติหลายอย่างของบุคคลเกิดขึ้น เนื่องจากความเกี่ยวข้องกับสถาบัน เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือหน่วยงาน เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรม (Attitude and Behavior)

ทัศนคติกับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ มีผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ทัศนคติมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ในขณะที่เดียวกันการแสดงพฤติกรรมของบุคคลก็มีผลต่อทัศนคติของบุคคล ตัวอย่างใดก็ตาม ทัศนคติเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะ Triandis (1971) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจาก ทัศนคติ บรรทัดฐานของสังคม นิสัยและผลที่คาดหวัง

## 2. ประเภทของทัศนคติ

2.1 ทัศนคติทางเชิงบวก เป็นทัศนคติที่ชักนำให้บุคคลแสดงออกมีความรู้สึกหรืออารมณ์จากสภาพจิตใจดีต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่งรวมทั้งหน่วยงานองค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์กรอื่น ๆ

2.2 ทัศนคติทางลบหรือไม่ดีคือ ทัศนคติที่สร้างความรู้สึกลงไปในทางเสื่อมเสียไม่ได้รับความเชื่อถือ หรือไว้วางใจ อาจมีความเคลือบแคลงระแวงสงสัย รวมทั้งเกลียดชังต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือหน่วยงานองค์กร สถาบัน และการดำเนินกิจการขององค์กร และอื่น ๆ เช่น พนักงาน เจ้าหน้าที่บางคน อาจมีทัศนคติเชิงลบต่อบริษัทก่อให้เกิดอคติขึ้นในจิตใจของเขาจนพยายามประทุษร้ายและปฏิบัติต่อต้านกฎระเบียบของบริษัทอยู่เสมอ

2.3 ทักษะคิด ที่บุคคลไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือต่อบุคคล หน่วยงาน สถาบัน องค์กร และอื่น ๆ โดยสิ้นเชิง เช่น นักศึกษาบางคนอาจมีทัศนคติหนึ่งเฉยๆ อย่างไม่มีความคิดเห็นต่อปัญหาใดเลยถึงเรื่องกฎระเบียบว่าด้วยรูปแบบของนักศึกษา

ทัศนคติ ทั้ง 3 ประเภทนี้ บุคคลอาจจะมีเพียงประการเดียวหรือหลายประการก็ได้ ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในความรู้สึกรู้สึกคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมอื่น ๆ ที่มีต่อบุคคลสิ่งของ การกระทำ หรือสถานการณ์

### 3. การเปลี่ยนทัศนคติ

การเปลี่ยนทัศนคติมี 2 ชนิด คือ

1. การเปลี่ยนแปลงไปในทางเดียวกัน หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่เป็นไปในทางบวก ก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางบวกด้วย และทัศนคติที่เป็นไปในทางลบก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางลบด้วย

2. การเปลี่ยนแปลงไปคนละทาง หมายถึง การเปลี่ยนทัศนคติเดิมของบุคคลที่เป็นไปในทางบวกก็จะลดลงไปในทางลบ และถ้าเป็นไปในทางลบ ก็จะกลับเป็นไปในทางบวก

เมื่อพิจารณาแหล่งที่มาของทัศนคติแล้ว จะเห็นว่าองค์ประกอบสำคัญที่เชื่อมโยงให้บุคคลเกิดทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ก็คือการสื่อสาร ทั้งนี้เพราะไม่ว่าทัศนคติจะเกิดจากประสบการณ์เฉพาะอย่าง

การสื่อสารกับผู้อื่นสิ่งที่เป็นแบบอย่าง หรือความเกี่ยวข้องกับสถาบันก็มักจะมีทัศนคติเกี่ยวข้องกับการสื่อสาร ทั้งนี้เพราะ โรเจอร์ส (Rogers, 1973) กล่าวว่า การสื่อสารก่อให้เกิดผล 3 ประการ คือ

1. การสื่อสาร ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ของผู้รับสาร
2. การสื่อสาร ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้รับสาร
3. การสื่อสาร ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับสาร

การแสดงพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ประการนี้จะเกิดในลักษณะต่อเนื่องกัน กล่าวคือ เมื่อผู้รับสารได้รับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่องนั้น และการเกิดความรู้ความเข้าใจนี้ มีผลทำให้เกิดทัศนคติต่อเรื่องนั้นและสุดท้าย ก็จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่กระทำต่อเรื่องนั้น ๆ ตามมา

3.1 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยใช้อิทธิพลทางสังคม (Attitude Change: Social Influence)

อิทธิพลทางสังคมมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการตัดสินใจ เพราะในขณะที่ตัดสินใจย่อมมีกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้ปวยเข้ามาเกี่ยวข้อง ได้แก่บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่ น้องและเพื่อนฝูง เป็นต้น

3.2 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยการสื่อสาร (Attitude Change: Communication)

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่าทัศนคติของบุคคลสามารถถูกทำให้ เปลี่ยนแปลงได้หลายวิธีอาจโดยการได้รับข้อมูลข่าวสารจากผู้อื่นหรือจากสื่อต่าง ๆ ข้อมูลข่าวสาร ที่ได้รับ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบของทัศนคติในส่วนของ การรับรู้เชิงแนวคิด (Cognitive Component) และเมื่อองค์ประกอบส่วนใดส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบส่วนอื่นจะมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงด้วย กล่าวคือ เมื่อองค์ประกอบของทัศนคติในส่วนของ การรับรู้เชิงแนวคิดเปลี่ยน

เพลงจะทำให้องค์ประกอบในส่วนของอารมณ์ (Affective Component) และองค์ประกอบในส่วน  
ของพฤติกรรม (Behavioral Component) เปลี่ยนแปลงด้วย

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ทักษะคิด เกิดขึ้นจากการ  
เรียนรู้ ประสบการณ์การติดต่อสื่อสาร เจรจา หรือองค์ประกอบของสถาบัน โดยมีปัจจัยต่าง ๆ  
ทั้งจากทางด้านร่างกายและจิตใจ ในการวางเป้าหมาย เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจ ซึ่งสามารถเกิดได้  
ทั้งทางบวกและทางลบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการในชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสังคมนั้น ๆ

#### 4. ทฤษฎีความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรม (KAP)

ทฤษฎี KAP จึงเป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญกับตัวแปร 3 ตัว คือ ความรู้ (Knowledge)  
ทัศนคติ (Attitude) และพฤติกรรมการปฏิบัติ (Practice)

4.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นการรับรู้เบื้องต้น ซึ่งบุคคลส่วนมากจะได้รับผ่าน  
ประสบการณ์โดยการเรียนรู้จากการตอบสนองสิ่งเร้า แล้วจัดระบบเป็นโครงสร้างของความรู้  
ที่ผสมผสานระหว่างความจำกับสภาพจิต ด้วยเหตุนี้ ความรู้จึงเป็นความจำที่เลือกสรร ซึ่งสอดคล้อง  
กับสภาพจิตใจของตนเอง ความรู้จึงเป็นกระบวนการภายใน อย่างไรก็ตามความรู้อาจส่งผลต่อ  
พฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์ได้

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2533) และผลกระทบที่ผู้รับสารอาจปรากฏได้จากสาเหตุ

5 ประการ คือ

1. การตอบข้อสงสัย (Ambiguity Resolution) การสื่อสารมักจะสร้างความสับสน  
ให้กับผู้รับสาร จึงมีการหาสารสนเทศ โดยการอาศัยสื่อทั้งหลาย เพื่อตอบข้อสงสัย และความสับสน  
ของตน

2. การสร้างทัศนคติ (Attitude Formation) ผลกระทบเชิงความรู้ต่อการปลูกฝัง  
ทัศนคตินั้นส่วนมากนิยมใช้กับสารสนเทศที่เป็นนวัตกรรม เพื่อสร้างทัศนคติให้คนยอมรับการเผยแพร่  
นวัตกรรมนั้น ๆ

3. การกำหนดวาระ (Attitude Setting) เป็นผลกระทบเชิงความรู้ที่สื่อกระจาย  
ออกไปเพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย ตระหนัก และผูกพันกับประเด็นวาระที่สื่อกำหนดขึ้น หากตรงกับ  
กลุ่มเป้าหมายและค่านิยมของสังคมแล้ว กลุ่มเป้าหมายก็จะเลือกสารสนเทศนั้น

4. การพอกพูนระบบความเชื่อ (Expansion of Belief System) การสื่อสาร  
มักกระจายความเชื่อ ค่านิยม และอุดมการณ์ด้านต่าง ๆ ไปสู่กลุ่มเป้าหมาย จึงทำให้กลุ่มเป้าหมาย  
รับทราบระบบความเชื่อถือ หลากหลาย และลึกซึ้งไว้ในความเชื่อของตนมากขึ้นไปเรื่อย ๆ

5. การรู้แจ้งต่อค่านิยม (Value Clarification) ความแย้งในเรื่องค่านิยม และ  
อุดมการณ์ เป็นภาวะปกติของสังคม การนำเสนอข้อเท็จจริงในประเด็นเหล่านี้ย่อมทำให้ เข้าใจถึง  
ค่านิยมชัดเจนขึ้น

พรธิดา วิเชียรปัญญา (2547) กล่าวว่า การเกิดความรู้ไม่ว่าจะระดับใดก็ตาม  
ย่อมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกคิด ซึ่งเชื่อมโยงกับการเปิดรับข่าวสารของบุคคลนั้นเองรวมถึง  
ประสบการณ์และลักษณะทางประชากรของแต่ละคนที่เป็นผู้รับข่าวสาร ถ้าประกอบกับการที่บุคคล  
มีความพร้อมในด้านต่าง ๆ และสามารถเชื่อมโยงความรู้ที่ได้นั้นได้ รวมทั้งสามารถประเมินผลได้ไม่ว่าจะ  
ระดับใดก็ตามสิ่งที่เกิดตามมาก็คือทัศนคติและความคิดเห็นในรูปแบบต่าง ๆ

ระดับความรู้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความรู้ระดับต่ำ คือ ความรู้ที่เกิดจากการเดา หรือภาพลวงตาทางประสาทสัมผัส
2. ความรู้ระดับธรรมดา คือ ความรู้ทางประสาทสัมผัส หรือเป็นความเชื่อที่สูงแต่ยังไม่แน่นอน

ไม่แน่นอน

3. ความรู้ระดับสมมติฐาน คือ ความรู้ที่เกิดจากความคิด หรือความเข้าใจที่ไม่ได้เกิดจากประสาทสัมผัส ความรู้ขั้นนี้ถือเป็นขั้นสมมติฐาน เพราะเกิดจากค่านิยมและสมมติฐานที่ไม่ได้พิสูจน์

4. ความรู้ระดับเหตุผล คือ ความรู้จากตรรกวิทยาเป็นความรู้ที่ทำให้มองเห็นรูปหรือมโนภาพว่าเป็นเอกภาพ

#### 4.2 ทักษะ (Attitude)

ทัศนคติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงความหมายของทัศนคติ และกระบวนการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะทัศนคติเป็นสิ่งที่ใช้เชื่อมโยงระหว่าง ความรู้ และพฤติกรรม สรุพงษ์ โสธนะเสถียร (2533) ได้กล่าวถึงทัศนคติว่า เป็นดัชนีชี้วัดว่าบุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุ สิ่งแวดล้อม ตลอดจน สถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบ ต่อประเด็นหนึ่ง ๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคล ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารอันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หากได้รับข่าวสารในลักษณะที่แตกต่างกันก็จะส่งผลให้ทัศนคติ หรือ แนวโน้มของพฤติกรรมมีความแตกต่างกันออกไปด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีส่วนเกี่ยวข้องกันโดยตรง ถ้าความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมถูกกระทบในระดับใดก็ตามจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติทั้งสิ้น

#### 4.3 พฤติกรรม (Practice)

พฤติกรรม คือ การเลือกปฏิบัติตามคำแนะนำจากสื่อในรูปแบบต่าง ๆ จนส่งผลให้เกิดการกระทำในสิ่งนั้น ๆ ซึ่งบางครั้งอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การยอมรับปฏิบัติ หรือการมีส่วนร่วมของบุคคลในกิจกรรมต่าง ๆ สรุพงษ์ โสธนะเสถียร (2533) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นการแสดงออกของบุคคล โดยในพื้นฐานมาจากความรู้ และทัศนคติของบุคคล การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เนื่องมาจากการมีความรู้และทัศนคติที่แตกต่างกัน ความแตกต่างกันในการแปลความหมายของสารที่ตนเองได้รับ จึงก่อให้เกิดประสบการณ์สั่งสมที่ต่างกัน อันมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมที่ถูกโน้มน้าวโดยการสื่อสารนั้น อาจเกิดกระบวนการเรียนรู้ หรือการตอบสนองต่อสื่อ ซึ่งในบางครั้งสื่อและความพยายามของการสื่อสารสังคมในปัจจุบัน พยายามทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเพื่อส่วนรวม หรือผู้อื่น ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปลูกจิตสำนึกของผู้รับสาร มิใช่เกิดจากการครอบงำของผู้ส่งสารฝ่ายเดียว โดยทั่วไปการโน้มน้าวพฤติกรรมการสื่อสารสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกระดับ ซึ่งการโน้มน้าวพฤติกรรมของการสื่อสารสังคมผ่านสื่อ โดยวิธีการดังนี้

1. การปลุกเร้าอารมณ์ (Emotion Arousal) เพื่อให้เกิดการตื่นตัวและเข้าใจในการติดตาม

2. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การแสดงความอ่อนโยนเสียสละและความกรุณาปราณี ก็อาจจะโน้มน้าวให้ผู้อื่นยอมรับได้

3. การสร้างแบบอย่างขึ้นในใจ (Internalized Norms) การสร้างมาตรฐานอย่างหนึ่งขึ้นเพื่อมาตรฐานนั้น และเป็นตัวอย่างแก่ผู้รับสารที่ต้องปฏิบัติ

4. การให้รางวัล (Reward) เช่น การลดแลกแจกแถมในการโฆษณา เพื่อเป็นการจูงใจให้ซื้อสินค้า ซึ่งผลของการโน้มน้าวใจด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ สามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมพื้นฐานได้ 2 แบบคือ กระตุ้นพฤติกรรมใหม่ หรือมีพฤติกรรมต่อเนื่อง และหยุดยั้งพฤติกรรมเก่า ทั้งกระตุ้นและหยุดยั้งเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมา เช่น การตัดสินใจวินิจัยต่อประเด็นปัญหาการจัดยุทธวิธีดำเนินงาน และสร้างพฤติกรรมเพื่อส่วนรวม

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทศนคติ และพฤติกรรม จะมีลักษณะเป็นไปในเชิงเส้นตรง นั่นคือทำให้ความรู้แก่ผู้ส่งสาร จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติตามผู้ส่งสารต้องการและส่งผลไปยังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด แต่บางครั้ง ก็อาจมีช่องว่างระหว่างความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรม นั่นคือความรู้เปลี่ยนแปลง แต่ทัศนคติไม่เปลี่ยน หรือผู้ส่งสารมีการเปลี่ยนทัศนคติแต่ไม่เปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### 1. ความหมายของการออกกำลังกาย

จากการศึกษาและทบทวนเอกสารพบว่า ออกกำลังกาย (Exercise) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยกิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545: 80-83) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยกฎ กติกาการแข่งขันต่าง ๆ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งานหรือ กำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย (คะนอง ธรรมจันดา. 2543: 6)

เอก ธนะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์อย่างน้อย 3-4 วัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้น เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลิรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรม เพื่อให้อวัยวะของร่างกายเคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

อมรา จินดาพล (2542: 45) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกทางด้านกำลังของร่างกายเพื่อรักษาไว้เพื่ออวัยวะ และการทำงานของระบบในร่างกายให้เป็นไปให้มีประสิทธิภาพจากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหว โดยอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิตมีการสูบฉีดมากขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีการยืดและหดตัว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางสมรรถภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายจึงแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน ห่างไกลโรค

## 2. หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการดูแลสุขภาพที่ช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันและทำให้มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ทั้งนี้ผู้รับการออกกำลังกายจะต้องเข้าใจพื้นฐานและมีการเตรียมพร้อมที่ดี เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพได้ผลลัพธ์ที่ชัดเจน และช่วยลดอันตราย การบาดเจ็บในระหว่างการออกกำลังกาย กรมพลศึกษา (2539: 5) การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่่าเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก
2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 25 ครั้ง/นาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19-40 ปี
3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ มีระยะเวลาในการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค
4. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ
5. ควรมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย
6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น
7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520: 21-22) ได้กล่าวถึง หลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ฟื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายโดยฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์
  4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไปควรหยุดออกกำลังกายทันที
  5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ออกแรงหรือทำงานมากกว่าปกติ เช่น การหายใจถี่ขึ้นหรือทำให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ เมื่อได้ออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยช้าและเมื่อหยุดออกกำลังกายจะทำให้หายใจเหนื่อยเร็ว
  6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
  7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือกชกลม เป็นต้น
  8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
  9. การออกกำลังกายควรทำสัปดาห์ละ 3-5 วัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
  10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
  11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย
- สุชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ (2542 : 43-44) ได้กล่าวถึง หลักในการปฏิบัติในการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้
1. ควรเริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีตั้งแต่อายุน้อย หรือในวัยเรียน และควรกระทำต่อเนื่องกัน เรื่อยไปตลอดชีวิต รวมทั้งจะต้องรู้จักการปรับปรุงการออกกำลังกายนั้นให้เหมาะสมกับตนเองอยู่เสมอ โดยต้องคำนึงถึงเพศ วัย ความสนใจ ความต้องการและความสามารถของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย
  2. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะมีความแคล่วคล่องว่องไว และให้ความหนักเหนื่อยหรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและทำให้หายใจถี่ขึ้นด้วย
  3. กิจกรรมที่ไม่ควรจะทำให้บุคคลเหนื่อยมากเกินไป กล่าวคือควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมประเภทที่ทำให้เหนื่อยมาก จนกระทั่งอ้าปากหรือหายใจแทบไม่ทันข้อที่ควรระวัง คือไม่ควรไปเอาอย่าง หรือเลียนแบบคนอื่นที่มีความสามารถในการออกกำลังกายดีกว่าคน
  4. กิจกรรมนั้น ควรทำให้กล้ามเนื้อจำนวนมากได้ออกแรงหรือควรที่จะได้ออกแรงทั้งตัว และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลาย ๆ ลักษณะด้วยกัน
  5. ควรเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลินไปในตัว กิจกรรมนั้นถ้าเป็นประเภทที่ตนเองสามารถเล่นได้นาน ๆ ด้วยก็ยิ่งดี เพราะจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีไปด้วย



6. พึงเข้าใจว่าการออกกำลังกาย เป็นเพียงการบริหารกาย การเล่นกีฬา หรือเกมส์ต่าง ๆ เท่านั้น งานอดิเรก หรือภารกิจอีกมากมาย เช่น การเดิน การขี่จักรยาน การชกมวย การทำสวน และการทำงานบ้านอื่น ๆ ก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายได้

7. ควรเริ่มออกแรงเบา ๆ เสียก่อน (Warm Up) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และเกิดความพร้อมที่จะออกแรงหนักๆ ได้ต่อไป รวมทั้งยังช่วยทำให้หัวใจและปอดได้เพิ่มอัตราการหายใจได้มากขึ้นอย่างรีบด่วน ออกกำลังกายอย่างหนัก หักโหมหรือออกแรงหนักโดยทันทีทันใดจะทำให้เหนื่อยง่ายและเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและหัวใจอีกด้วย

8. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปได้มาก คำแนะนำทั่วไป ก็คือควรออกกำลังกายทุก ๆ วันประมาณวันละ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง สำหรับผู้ใหญ่มีภารกิจมาก ถ้าหากออกกำลังกายทุกวันไม่ได้ สัปดาห์หนึ่งควรจะออกกำลังกายหนักๆ สักครั้งหนึ่งก็ยังมี

9. ผู้ที่จะออกกำลังกายหนักๆ หรือนักกีฬา ควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์ อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อนการฝึกซ้อมหนักหรือก่อนการเก็บตัวเพื่อจะแข่งขัน สำหรับ ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไต ควรจะปรึกษาแพทย์เสียก่อน

10. หลังจากการออกกำลังกายแล้วทุกครั้งควรปฏิบัติตนให้ถูกหลัก สุขวิทยาเสมอ เช่น ไม่ควรอาบน้ำทันที และควรได้รับการพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับร่างกายนั้น จำเป็นต้องมีหลักการ และกระบวนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม เริ่มจากตนเอง โดยคำนึงถึง เพศ อายุ สภาพร่างกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกายด้วย

### 3. ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถจำแนกประเภทออกได้หลายลักษณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจำแนกประเภทการออกกำลังกายตามลักษณะของการฝึก เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 7 ประเภท ด้วยกัน คือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย

2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่ง ควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง สักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้น นอกจากนี้การเกร็งกล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Sotnic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่

การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น

5. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลูกกล ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพาน ที่เคลื่อนเข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัด การเต้นของหัวใจด้วย

6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงาน จากสารพลังงาน หรือ AP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทำงานเบา ๆ การวิ่งเป็นการกระโดดสูง 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า การ ออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับ ออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้น ภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ร่างกายจะหายใจเอา ออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียน เลือดทำงานมากขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 120-121) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายตามลักษณะ วิธีฝึก ไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อ มัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึง ดันวัตถุ ที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ดันกำแพง วงคอบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ ที่เรานั่งอยู่ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้ กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือ แขนขา ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการ ประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกำลังกาย แบบไอโซโทนิก แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลง ก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ อีกเครื่องมือหนึ่ง ได้แก่ ลูกกล (Treadmill) ผู้เดิน หรือวิ่งจะเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับ ความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์วัดการเต้นของหัวใจ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงาน จากสารพลังงานหรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบา ๆ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก เป็นต้น

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนตง ๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากขึ้นระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าวการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ เต้นน้ำแอโรบิค กระเชียงเรือ ยกน้ำหนักแบบแอโรบิค กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

เอก ธนะศิริ (2540) กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกายดังนี้

1. Statics หรือ Isometric Exercise คือ การออกกำลังกายอยู่กับที่ (ในห้องหรือบนรถเมล์ รถไฟ หรือ เรือกลไฟ) โดยใช้วัตถุเครื่องใช้ในท้องทำงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ประตูหรือในรถประจำทาง เช่น พนักเก้าอี้ หรือ ราวจับสำหรับผู้โดยสารที่ยืน คือ การห้อยโหน หรือการบีบหมอนข้อหรือบิดตัว ต้นคอ เอว และข้อต่าง ๆ เป็นต้น นักบริหารไม่พยายามหาเวลาไปออกกำลังกายอย่างอื่นหรือมนุษย์อวกาศจำเป็นต้องออกกำลังกายวิธีนี้

2. Isotonic Exercise คือ การออกกำลังกาย โดยมีเครื่องมือช่วย เช่น เครื่องมือการออกกำลังกาย ได้แก่ เครื่องมือออกกำลังกายต่าง ๆ ในห้องยิม เช่น ยกน้ำหนัก บาร์เตี้ยบาร์คู้หรือหงกรรชียงบก เป็นต้นพวกพาดกานเพื่อประกดกล้ามเนื้อ หรือประกดชายางามใช้วิธีนี้ กล่าวคือ เป็นการออกกำลังกายภายนอก แต่มีการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อหัวใจน้อยมาก

3. Aerobics Exercise คือ การออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ออกซิเจนสม่ำเสมอติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน การวิ่งเหยาะ ๆ ระยะเวลาไกล การเดินเร็ว ๆ ระยะเวลาไกล การขี่จักรยาน ไกล การเต้นแอโรบิค หรือว่ายน้ำ ถ้าเป็นกีฬา ได้แก่ สควอช กีฬาประเภทดังกล่าวนี้ต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 25 นาทีขึ้นไป คือ ต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเร็ว ๆ จนเกือบเท่าตัวติดต่อกันอย่างน้อย 25 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน จะทำให้ผนังกล้ามเนื้อหัวใจที่บางก็จะหนาและแข็งแรงขึ้นตามลำดับ เลือดมีการสูบฉีดเร่งปอดขยายตัวรับเอาออกซิเจนเข้าไปพอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง ซึ่งเป็นเลือดบริสุทธิ์ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างทั่วถึงหัวใจและหลอดเลือดจะแข็งแรงเป็นพิเศษ

4. Anaerobic Exercise คือ การออกกำลังกาย ที่ต้องใช้ออกซิเจนไม่สม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ความเร็วมีหยุดเป็นระยะ ๆ เช่น วิ่งระยะสั้น หรือการเล่นกีฬา เช่น เทนนิส ฟุตบอล ตระกร้อ แบดมินตัน เป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วทันควัน การออกกำลังกายในสามประเภทข้างต้นไม่สามารถทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้นเท่าใดเลย ผิดกับการออกกำลังกาย ประเภทแอโรบิค (Aerobics Exercise) คือ การออกกำลังกายในประเภทที่สามนั้น

ข้อห้ามการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. ค่อย ๆ ออกกำลังกาย จากเบา ๆ และเพิ่มความหนักขึ้น เริ่มระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายให้ถึง 20-30 นาที

2. ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมก่อนรวมทั้งเมื่อจะเลิกการออกกำลังกาย ต้องค่อย ๆ ผ่อนให้เบาและช้าลงไม่หยุดในทันทีทันใด

3. ไม่ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

4. ไม่ควรออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ไม่เหมาะสม ไม่เย็นหรือร้อนเกินไปและควรเป็นที่ ๆ มีอากาศถ่ายเทดี

5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน นอกจากนั้น ยังมีข้อห้ามในการออกกำลังกายอีก ดังนี้

1. ขณะเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่เป็นไข้หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบส่วนที่รับน้ำหนัก

2. หลังจากการฟื้นไข้ใหม่ ๆ

3. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ คือ การออกกำลังกาย ก่อนรับประทานอาหารหรือตอนท้องว่างนั่นเอง

4. ในผู้ป่วยที่เพิ่งป่วยใหม่ ๆ หรือเพิ่งหายป่วยจะต้องให้แพทย์สั่งอนุญาตก่อน

5. ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควรออกกำลังกายอย่างเช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

6. ระวังกับการออกกำลังกาย

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ โดยเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ร่างกาย โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ โรคประจำตัว หรือแม้แต่อาการบาดเจ็บ

#### 4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายโดยกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่ง สุขชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ (2542) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้ไม่เป็นโรคหัวใจ
2. ทำให้ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
3. ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น
4. ทำให้หายใจคล่องกว่าปกติ
5. ทำให้คลอเลสเตอรอลในเลือดน้อยลง

6. ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดน้อยลง
7. ทำให้ลดระดับน้ำตาลในเลือดน้อยลง
8. ทำให้กระดูกเกิดความแข็งแรงขึ้น
9. ทำให้ไม่เป็นโรคอ้วน
10. ทำให้ทรวดทรงดีขึ้น
11. ทำให้การขับถ่ายคล่องตัวขึ้น
12. ทำให้ระบบการย่อยดีขึ้น
13. ทำให้ท้องไม่ผูก
14. ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเสมอ
15. ทำให้อ่อนหลับสบายมีความสุข
16. ทำให้ไม่เป็นโรคภัยต่าง ๆ มากมาย
17. ทำให้แก่ช้าลงกว่าปกติ
18. ทำให้มีอายุยืนกว่าปกติ
19. ทำให้มีพลังทางเพศดีขึ้นไม่ถดถอย
20. ทำให้ไม่เบื่ออาหาร
21. ทำให้จิตใจเบิกบาน ร่าเริง สดชื่นเสมอ
22. ทำให้ไม่เกิดอาการเครียด
23. ทำให้ปฏิบัติภาระกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
24. ทำให้มีผู้ชื่นชมว่าเป็นคนที่แข็งแรงอยู่เสมอ
25. ทำให้มีความคิดใหม่ ๆ ที่จะปฏิบัติภารกิจ
26. ทำให้สมองแจ่มใส

มนัส ยอดคำ (2548) จำแนกประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีการหดตัว มีความแข็งแรง มีกำลัง และมีความทนทานของกล้ามเนื้อเกิดขึ้น หากมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้น ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขณะที่มีการออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้กระดูกเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ และความหนา และข้อต่อมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

2. ประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์ ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์คือ ลดอาการวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับเหนื่อยล้า ซึมเศร้าและความเครียด การออกกำลังกายทำให้บุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้เร็วและดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยบรรเทาให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น ความเครียดลดลงซึ่งเป็นผลมาจากการหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) และ ซีโรโทมิน (Serotonin) ภายในร่างกายซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้าและภายหลังการออกกำลังกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (Endorphine) ซึ่งมีฤทธิ์

คล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น (McArdle et al.200 อ้างถึงใน เพ็ญประภา ฤทธิลาภ, 2547)

3. ประโยชน์ด้านสติปัญญาการออกกำลังกายทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ ๆ เนื่องจากกิจกรรม และสถานการณ์การออกกำลังกายมีตามหลากหลาย ทำให้ผู้ออกกำลังกายได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของตัวเอง

4. ประโยชน์ด้านสังคมการออกกำลังกายจะช่วยให้มีคุณภาพทางสังคมเพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางสังคม ลักษณะกิจกรรมออกกำลังกายจะเปิดโอกาสให้ผู้ใช้ที่มีสุขภาพดีมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับผู้ที่ออกกำลังกาย

สีทน ธรรมวงศ์ (2548) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา ตลอดจนทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ สามารถป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ซึ่งหากร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมชาย สีทองอิน (2550: 5) ได้สรุปผลของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น
2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย
3. ทำให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวที่ดี
4. เพิ่มความภูมิใจในตนเอง
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
7. ทำให้รู้สึกมีพลัง
8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า
9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย
11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคมะเร็ง

ถ้าใส่ใหญ่

12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง
13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ทำงานอย่างสัมพันธ์กัน นอกจากนี้จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ก็ต้องควบคู่กับการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ

## 5. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้  
 สุธเกียรติ อาชานานุภาพ (2541: 10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ  
 หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง  
 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

เพนเดอร์ (Pender.1996; อ้างอิงใน กุลธิดา และคณะ, 2555) ได้ให้แนวคิด  
 เกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) ซึ่งถูกสร้างขึ้นครั้งแรก  
 เมื่อ ค.ศ. 1983 และปรับปรุงในปี ค.ศ. 1987 และ 1996 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพอธิบายถึง  
 แรงจูงใจของบุคคลที่กระทำให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการได้รับอิทธิพลความคิดจากแบบ  
 แผนความเชื่อด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การสนับสนุนทางสังคม  
 และการใช้เทคนิคผ่อนคลาย ลักษณะทางชีวภาพและอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยปัจจัยดังกล่าว  
 จะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านกลไกการรับรู้และ  
 ความรู้สึกนึกคิด (Cognitive Perceptual Mechanism) สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะและประสบการณ์ (Individual Characteristic and Experience) ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย ดังนี้

1.1 พฤติกรรมดั้งเดิม (Prior Related Behavior) พฤติกรรมดั้งเดิมส่งผลทั้งทางตรง  
 และทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลทางตรงจะเกี่ยวข้องกับการสร้างนิสัยจากการ  
 ไปปฏิบัติซ้ำ ๆ กัน ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติ ส่วนผลกระทบ

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) การเลือกปัจจัยส่วนบุคคลมาศึกษา  
 ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งปัจจัยในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย

1.2.1 ลักษณะทางชีวภาพ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพ  
 ด้านร่างกาย จิตใจสังคม และจิตวิญญาณ

1.2.2 ลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกที่มีค่าในตนเอง การจูงใจในตนเอง  
 การรับรู้ภาวะทางสุขภาพ

1.2.3 ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ สัญชาติ วัฒนธรรมการศึกษา  
 และสถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ปัจจัยส่วนบุคคลจะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติ  
 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. ปัจจัยด้านความรู้ การเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดง  
 พฤติกรรม (Behavioral-Specific Cognitions and Affect) ตัวแปรกลุ่มนี้ได้พิจารณาว่ามี  
 ความสำคัญในการจูงใจมากที่สุด ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเป็นประเด็นที่สำคัญสำหรับ  
 นักศึกษา ที่จะนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของตนเอง ประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (Perceived Benefits of Action)  
 การที่บุคคลจะแสดงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง มักจะมีความคาดหวังกับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ  
 จากการกระทำพฤติกรรมนั้น ตามทฤษฎีความเชื่อนิยม แรงจูงใจของประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับขึ้นอยู่กับ  
 ประสบการณ์ของบุคคลที่มีประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง หรือสังเกตจากประสบการณ์ของบุคคลอื่น  
 ที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ ความเชื่อในประโยชน์หรือคาดหวังถึงผลดีของการกระทำเป็นสิ่งจำเป็น

ต่อการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจโดยตรงพฤติกรรมสุขภาพ และมีผลทางอ้อม โดยเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจ ซึ่งมีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับเป็นเป้าหมาย

2.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ (Perceived Barriers to Action) อุปสรรคที่คาดว่าจะมีในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ อุปสรรคอาจเกิดจากความคิดหรือเกิดขึ้นจริง เช่น คิดถึงความไม่พร้อม ความไม่สะดวก ราคาแพง ความยากลำบาก การเสียเวลา อุปสรรคถูกมองว่าเป็นเครื่องกั้น เครื่องกีดขวาง ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของการกระทำนั้น ๆ เมื่อความพร้อมมีน้อย อุปสรรคมีมาก พฤติกรรมนั้นมักไม่เกิดเมื่อความพร้อมที่จะกระทำมีมากกว่าอุปสรรคโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นก็จะมีมากขึ้น

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) คือ การตัดสินความสามารถของบุคคลที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จในระดับหนึ่ง การรับรู้ทักษะและความสามารถในการกระทำใด ๆ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมที่คิดว่าตนเองมีความสามารถและพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นบ่อยกว่า บุคคลที่คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถและทักษะในสิ่งนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นอยู่กับข้อมูล 4 ด้าน คือ

2.3.1 การรับรู้ที่ได้จากการผ่านประสบการณ์นั้น ๆ และประเมินได้ว่าตนทำได้

2.3.2 ประสบการณ์จากการสังเกตจากผู้อื่นที่มีความสามารถหรือมีคุณสมบัติอยู่ในระดับเดียวกับตน ถ้าบุคคลนั้นทำได้เราย่อมทำได้

2.3.3 จากการชักชวนของผู้อื่นว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่จะกระทำ

2.3.4 สภาพของร่างกายที่แสดงออกทำให้สามารถตัดสินความสามารถของตนเองได้ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ในรูปแบบการส่งเสริม

2.4 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Activity-Related Affect) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ และผลโดยอ้อมต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองและความตั้งใจที่จะกระทำตามแผนการที่วางไว้ ความรู้สึกนี้สะท้อนให้เห็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมโดยตรง ซึ่งอาจเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ อาจทำให้รู้สึกพอใจ ขบขันน่ารังเกียจหรือไม่พอใจ พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบที่มีแนวโน้มที่จะไม่เกิดซ้ำอีก หรือบุคคลพยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างทำให้รู้สึกที่ดีหรือไม่ดี ดังนั้น ความสมดุลทางอารมณ์ทั้งสองด้านจึงมีความสำคัญ

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influence) คือ การรู้คิด เกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ ทศนคติของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริงแหล่งอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ บุคลากรด้านสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลรวมถึงความคาดหวังจากผู้ใกล้ชิด เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งบุคคลสามารถยอมรับหรือปฏิเสธได้ การสนับสนุนและให้กำลังใจเป็นแหล่งสนับสนุนที่ได้จากผู้อื่น อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ และผลทางอ้อม คือ มีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำตามแผนการที่วางไว้ บุคคลแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกันในความไวต่อการรับรู้ ความปรารถนาแบบอย่างและคำชมของผู้อื่นเกิดแรงจูงใจที่มากพอจะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอิทธิพลระหว่างบุคคล บุคคลแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม ซึ่งอาจทำให้เขาได้รับคำชื่นชม และพฤติกรรมที่ถูกผลักดัน



ทางสังคม เพื่อที่จะทำให้เกิดอิทธิพลระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพ บุคคลต้องสนใจพฤติกรรมนั้น มีความปรารถนาและสนใจต่อสิ่งที่ผู้อื่นพูด หรือ ให้ความสนใจหรือจำลองเหตุการณ์นั้นให้เป็น ภาพแห่งความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ เกิดจากแรงจูงใจ ที่มีอิทธิพลต่อบุคคล ในการตัดสินใจออกกำลังหรือเล่นกีฬา จนเกิดเป็นพฤติกรรม ซึ่งทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านการรับรู้ การปฏิบัติกิจกรรม และ ปัจจัยด้านสังคม เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

### 1. ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต ก่อเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีองค์ประกอบ จาก 4 แห่ง คือ องค์ประกอบทางด้านความต้องการพื้นฐานด้านชีววิทยา องค์ประกอบด้านอารมณ์ องค์ประกอบด้านสติปัญญา และองค์ประกอบด้านสังคม โดยอย่างยิ่งการออกกำลังกาย และการเล่น กีฬาการสร้างแรงจูงใจ หรือการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขึ้น เป็นผลสำคัญที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้ ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอก

Morgan and King (1975) ได้ให้ความหมายว่าแรงจูงใจ หมายถึง สภาวะภายในตัว บุคคลหรือสัตว์ ซึ่งขับหรือผลักดันให้คนหรือสัตว์นั้นแสดงพฤติกรรม เพื่อที่จะได้บรรลุถึงเป้าหมาย

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2540) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ ความตั้งใจและการกำกับทิศทาง พฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ และความตั้งใจที่จะประพดีหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าประสงค์

อร่าม ตั้งใจ (2539) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจในการกีฬาว่า คือ สิ่งที่กระตุ้นให้เรา ต้องการมีส่วนร่วมในการกีฬา การที่คนเราอยากหรือไม่อยากเล่นกีฬานั้น ไม่ได้ทำให้สมรรถภาพ ทางการกีฬาดีขึ้น แต่อยากเล่น พอที่จะเล่นได้ ทำให้มีความพยายาม มีการพัฒนาให้ดีขึ้น เมื่อพบ อุปสรรคก็ไม่หยุดเล่นกีฬาไปง่าย ๆ

แมร์ (Maire. n.d.) กล่าวว่า การจูงใจเป็นขบวนการซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรม ได้รับอิทธิพลจากจุดมุ่งหมายที่พฤติกรรมนั้นมุ่งไปสู่จุดหมาย

ปัจจัยกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ด้วย ความกระตือรือร้นและผลจากการกระทำพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพสูง และเราสามารถจะใช้ คำได้อีกหลาย ๆ คำเพื่อจะนำมาอธิบายเกี่ยวกับคำว่า แรงจูงใจ เป็นต้นว่า ความต้องการการเร่งเร้า แรงกดดันความปรารถนา จุดมุ่งหมายปลายทาง และวัตถุประสงค์ ซึ่งคำตามทีกล่าวมานี้เป็นคำที่มา กระตุ้นให้เกิดการกระทำพฤติกรรมทั้งสิ้น

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า แรงจูงใจ เป็นกระบวนการ หนึ่ง ทำหน้าที่กระตุ้น หรือเป็นสิ่งเร้า ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อหาหนทางในการกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งให้ไปสู่เป้าหมาย โดยมีแนวทางปฏิบัติโดยผ่านกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งอาจเกิดจากความ ต้องการของตนเองหรือได้รับสิ่งเร้ามาจากผู้อื่นก็เป็นได้

## 2. ทฤษฎีแรงจูงใจ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทฤษฎีแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับกีฬา 4 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน (intrinsic and Cognitive Evaluation Theory)

2. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory)

3. ทฤษฎีการกำหนดจุดมุ่งหมาย (Goal Setting Theory)

4. ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination Theory)

2.1 ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน (Intrinsic and Cognitive Evaluation Theory) (Wienburg & Gould, 1995)

2.1.2 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองโดยไม่มีรางวัลหรือผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ในการกีฬาก็คือ เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน สนุกที่จะได้เล่น โดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดได้อย่างไร เพิ่มได้อย่างไร เดิมเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ได้ บอกแต่เป็นเพียงแรงขับภายในที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ซึ่งแท้จริงแล้วมีมากกว่านั้น ดังนั้น เพื่อหาคำอธิบายจึงเกิดทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมินขึ้น ทฤษฎีแรงจูงใจแบบประเมิน (Cognitive Evaluation Theory) เป็นแรงจูงใจภายในประเภทหนึ่งที่เกิดจากภายในต้องการความรู้สึกว่ามีความสามารถและเป็นผู้กำหนดต่อสถานการณ์ องค์ประกอบที่สำคัญคือความรู้สึกควบคุมและการประเมินข้อมูล

2.1.2 ความรู้สึกควบคุม (Perceived Controlling) หมายถึง การให้แรงเสริมภายนอก อาจเปลี่ยนได้ เมื่อคนเล่นกีฬาแบบมีแรงจูงใจภายในจะเล่นเพื่อความสนุกที่แท้จริง แหล่งของแรงจูงใจก็คือภายใน

2.1.3 แรงจูงใจภายนอกซึ่งเป็นแรงที่ทำให้เกิดการกระทำต่างๆ เพื่อสิ่งของ เงิน รางวัล และชื่อเสียงจะทำให้แรงจูงใจภายในลดลงถ้ามีความรู้สึกว่ารางวัลเป็นเหตุผลที่สำคัญในการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬา ถ้าแข่งขันเพื่อรางวัลอย่างเดียวแรงจูงใจภายในก็ไม่เกิดขึ้น หรือไม่มี ความสำคัญอีกต่อไป

2.1.4 การประเมินข่าวสาร (Information Process) เป็นกระบวนการที่มีรางวัลหรือสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจภายใน องค์ประกอบที่สำคัญของการประเมินข่าวสารคือ การประเมินข่าวสารว่ารางวัลมีผลต่อการรับรู้ความสามารถ และการเป็นผู้กำหนดการกระทำของคน แรงจูงใจภายในทำให้คนเล่นกีฬาและแข่งขันกีฬา รู้สึกพอใจ สนุก และเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ ถ้ารางวัลทำให้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถและตนเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ แรงจูงใจภายในจะเพิ่มขึ้นด้วย แต่ถ้ารางวัลทำให้รู้สึกว่าเป็นการบังคับหรือถูกควบคุมแรงจูงใจภายในก็จะลดลงด้วย

2.2 ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory) (Atkinson & Raynor. 1974)

McClelland; & Atkinson (1961) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของคนก็คือ แรงจูงใจที่ใฝ่หาความสำเร็จหรือถ้อยคำชื่นชม

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง การที่นักกีฬาเตรียมตัวที่จะต่อสู้ หรือหลบหนีสภาพการแข่งขันกีฬา ซึ่งรวมถึงแนวคิดในคนเร่งปรารถนาที่มุ่งสู่ชัยชนะ ความสำเร็จนั้นก็คือนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ เพราะมีแรงปรารถนาในใจ มีไชนขนาด รูปร่างและความแข็งแรง อย่างเดียว McClelland; & Atkinson (1961) ได้เสนอปัจจัย 2 ประการ ที่จะบ่งชี้ความต้องการความสำเร็จของนักกีฬา ได้แก่

1. สิ่งจูงใจสู่ความสำเร็จ (Motive to Achieve Success: Ms)
2. สิ่งจูงใจหลบหนีความล้มเหลว (Motive to Avoid failure: Maf)

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ผลนี้ McClelland; & Atkinson (1961) ได้ร่วมกันสร้างทฤษฎี ซึ่งพยายามอธิบายถึงความต้องการที่จะทำงานมุ่งสู่ความสัมฤทธิ์ผลหรือเพื่อความเป็นเลิศในสภาพการที่มีการแข่งขัน

McClelland ได้อธิบายว่า มนุษย์มีความต้องการความสำเร็จในระดับที่แตกต่างกัน ซึ่งมีปัจจัยชี้ก็คือ ต้องการสำเร็จ (AL) ซึ่งลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จสูง (High Achieves) ได้แก่

1. มีความกล้าเสี่ยงพอประมาณ (Moderate Risk) คนที่ประสบความสำเร็จสูงต้องมีการกล้าเสี่ยงพอประมาณเพื่อให้ได้ผลตอบแทนความสำเร็จและโอกาสของความสำเร็จด้วย
2. มีข้อมูลข่าวสารทันต่อสภาพการณ์ (Immediate Feed Back) นอกจากจะมีการกล้าเสี่ยงพอประมาณบุคคลจะต้องเลือก หรือสรรหาข้อมูลย้อนกลับทันต่อเหตุการณ์ทันทีทันใดเพื่อจะประเมินค่าสิ่งที่คนกระทำและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงมุ่งสู่ความสำเร็จ
3. การประสบความสำเร็จในงาน (Accomplishment) การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จขั้นสูงสุดจะต้องมีประสบการณ์ความสำเร็จในงานหรือการแสดงออกมีความพึงพอใจ และมีความต้องการสำเร็จในงานมากกว่าสินจ้างรางวัลและค่าตอบแทน
4. มีความหมกมุ่นในงาน (Preoccupation with Task) บุคคลที่ประสบความสำเร็จสูงย่อมมีนิสัยที่หมกมุ่นกับงานกล่าวคือ เมื่อเริ่มต้นทำงานแล้วจะสานต่อจนกระทั่งสำเร็จไม่กระทำครั้ง ๆ กลางๆ และแรงจูงใจภายนอกเขียนเป็นสมการได้ดังนี้ (Cox. 2002)

$$n \text{ Ach} = (Ms - Maf) (Is \times Ps) + Mext$$

$$n \text{ Ach} = \text{แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์}$$

$$Ms = \text{แรงจูงใจที่จะสู่สู่ความสัมฤทธิ์}$$

$$Maf = \text{แรงจูงใจหนีจากความล้มเหลว}$$

$$Ps = \text{ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จ}$$

$$Is = \text{สิ่งเร้าจากความสัมฤทธิ์ } Is = 1 \text{ Ps}$$

$$Mext = \text{สิ่งเร้าจากความสัมฤทธิ์หรือความสำเร็จ}$$

### 2.3 การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Goal Setting Theory) (Burton. 1993)

นักจิตวิทยาการกีฬา กล่าวว่า เทคนิคการสร้างแรงจูงใจโดยกำหนดเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับของความอดทน ฝึกหรือเล่นกีฬา เช่นเดียวกับนักจิตวิทยา Gill (1986) เน้นเทคนิคการกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคที่ช่วยในการรักษา

ระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อการเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ทำท่ายและชัดเจนเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬาและเป็นตัวเพิ่มระดับความมั่นใจเฉพาะอย่างยิ่ง

Tenant (1993) ให้คำจำกัดความของคำว่า เป้าหมาย (Goal) ไว้ว่าเป็นบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการรักษาไว้ขณะที่ยังมีสติอยู่และเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ

1. เนื้อหา หมายถึง วัตถุประสงค์ที่กำหนด
2. ความเข้มของงาน หมายถึง ปริมาณของงานหรือพลังที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

#### 2.4 ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination Theory)

ตามทฤษฎี Self-Determination นั้น Deci and Ryan (1983) ให้เหตุผลว่าทำไมแต่ละบุคคลถึงเลือกที่จะมีส่วนร่วม มีความพยายามทำสิ่งใด ๆ และยังคงกิจกรรมนั้นได้จนประสบความสำเร็จ สามารถแยกตามลำดับขั้นของพฤติกรรมการตัดสินใจทำสิ่งนั้น ๆ ด้วยตนเองได้คือ เริ่มจากการที่ไม่ได้ตัดสินใจเข้าร่วมหรือทำกิจกรรมใดด้วยตนเองหรือขาดแรงจูงใจ (A Motivation: AM) และสิ่งสำคัญต่อมาคือการตัดสินใจทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยเหตุที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation: EM) คือ ต้องการรางวัล หรือหลีกเลี่ยงการลงโทษ และสิ่งสุดท้ายการที่ตัดสินใจเข้าร่วมหรือทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยความพึงพอใจของตนเองโดยเกิดจากตนเองโดยแท้จริงและทำอย่างมีความสุข ในลักษณะของแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation: IM) โดยที่กระบวนการตั้งแต่ขาดแรงจูงใจ (Amotivation: AM) ไปจนกระทั่งถึงการเกิดแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation: IM) นั้น Deci; & Ryan (1985) ได้เสนอว่า สามารถแบ่งระดับพฤติกรรมของคนเราในเรื่องของแรงจูงใจออกได้เป็น 6 ระดับ ดังนี้

1. Non-Regulation เป็นระดับที่การทำพฤติกรรมนั้นไม่ต้องอาศัยแรงจูงใจแต่อย่างใด โดยมากมักจะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือเราไม่สามารถควบคุมได้และรวมไปถึงพฤติกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำโดยไม่หวังผลอะไร
2. External Regulation เป็นระดับที่การทำพฤติกรรมนั้นอาศัยแรงจูงใจจากภายนอกล้วน ๆ เช่น ทำไปเพราะต้องการเงินรางวัล หรือคำชมเชย เป็นต้น
3. Introjected Regulation เป็นระดับที่การทำพฤติกรรมนั้นเริ่มอยู่ในการควบคุมโดยความต้องการของตนเองขึ้นมาบ้าง ทำเพื่อตอบสนองอีโก้ (Ego) ของตนเอง ทำเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิด เป็นต้น
4. Identity Regulation เป็นระดับที่การทำพฤติกรรมนั้นเกิดจากความรู้สึกว่าเรามองเห็นคุณค่าของพฤติกรรมดังกล่าวเราอยากทำพฤติกรรมนั้นเพราะมันสำคัญ
5. Integrated Regulation เป็นระดับที่การทำพฤติกรรมนั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของเราไปเสียแล้วเรามองว่าพฤติกรรมนั้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดของเรา
6. Intrinsic Motivation หรือระดับที่เราทำพฤติกรรมนั้นเพราะเรอยากทำ ทำแล้วสนุก ทำแล้วมีความสุข

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ทฤษฎีแรงจูงใจเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรม หรือการกระทำของมนุษย์ ซึ่งในแต่ละทฤษฎีก็จะมีพื้นฐานจากความคิด แนวคิด ความต้องการ เป้าหมาย และการนำมาใช้ประโยชน์แตกต่างกันไป

### 3. ประเภทแรงจูงใจ

แรงจูงใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) หรือ ความปรารถนา (Desires) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้ การจูงใจเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก นักจิตวิทยาจึงได้แบ่งประเภทของแรงจูงใจตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจขั้นปฐมภูมิ (Primary Motive) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานทางด้านร่างกาย ติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่ใช่เป็นการเรียนรู้หรือประสบการณ์
2. แรงจูงใจขั้นทุติยภูมิ (Secondary Motive) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานมาจากสังคม และการเรียนรู้หรือประสบการณ์

นักจิตวิทยาบางกลุ่มมีความเห็นว่า วิธีการแบ่งแรงจูงใจตามพื้นฐานของการเกิดแรงจูงใจนั้น ยังไม่สามารถแบ่งให้ครอบคลุมแรงจูงใจทุกชนิดได้ จึงแบ่งแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน ดังนี้ (สุชา จันทรเฒ. 2527: 101-102)

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรค เราสามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมการกระทำของคนเราคือ จากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกทำ การโต้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจทางด้านสรีรวิทยา เพราะจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจจะทำให้สุขภาพจิตดีและสดชื่นแรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้ จุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคลและจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อตัวเรา แรงจูงใจทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ได้แก่

- 3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก จากผลการศึกษาวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างอิสระเป็นตัวของตัวเองฝึกหัดการช่วยเหลือตัวเองตามวัยจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตสูงการฝึกหัดให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจึงต้องเริ่มต้นจากครอบครัว

- 3.2 แรงจูงใจต่อความนับถือของตนเอง (Affiliative Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ต้องการความรักจากบุคคลอื่น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง (Self-Esteem Motivation) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไปต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความนับถือตนเอง

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยา ได้จำแนกประเภทของแรงจูงใจออกตามหลักการแสดงออกของพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย (2542)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดจากแรงกระตุ้นภายในโดยไม่มีผลจากสาเหตุภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องข้องในการกีฬาเป็นแรงจูงใจในการเล่นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง แรงจูงใจภายในมีความสำคัญและมีความมากสำหรับนักกีฬาแต่ละคนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือเล่นกีฬา

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motives) หมายถึง แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากแรงผลักดันจากภายนอก หรือสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่รอบตัวนักกีฬา เช่น เงินทอง รางวัล ชื่อเสียง เป็นต้น แรงจูงใจชนิดนี้เกิดจากแรงผลักดันของสังคมเป็นตัวกระตุ้น ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของสังคม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ (2542: 140-142) จำแนกแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจเพื่อความอยู่รอด (Survival Motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แรงจูงใจชนิดนี้มักจะสัมพันธ์กับสิ่งเบื้องต้นที่คนเราต้องการในชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ และการขับถ่าย

2. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่บุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้ หรือมาจากภาวะทางสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร เป็นต้น

3. แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเอง (Self Motives) แรงจูงใจชนิดนี้ค่อนข้างจะซับซ้อนและผลักดันให้คนเราพยายามปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น เช่น แรงจูงใจที่เกี่ยวกับความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือความสำเร็จในชีวิต มีดังนี้

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งในหน้าที่การงานและเรื่องราวส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วง จากผลการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงย่อมมีอิทธิพลที่จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงตามด้วย ทั้งนี้ เพราะพ่อแม่จะเอาใจใส่เกี่ยวกับการกระทำของเด็ก มาตั้งแต่เล็ก ๆ โดยการแสดงความรักใคร่ ตั้งมาตรฐานการกระทำในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนคอยกระตุ้นแนะนำให้กำลังใจแก่เด็กในการทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีดังนี้

- 3.1.1 เป็นผู้ที่มีความบากบั่น พยายาม อดทนเพื่อจะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
- 3.1.2 ต้องการงานให้ดีที่สุด โดยเน้นถึงมาตรฐานที่ดีเลิศของความสำเร็จ
- 3.1.3 ชอบความท้าทายของงาน โดยมุ่งทำงานที่สำคัญให้ประสบความสำเร็จ
- 3.1.4 ชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบเกี่ยวกับงาน
- 3.1.5 ชอบแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์
- 3.1.6 ทำงานอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นขั้นตอน และมีการวางแผน
- 3.1.7 ชอบยกเหตุผลมาประกอบคำพูดอยู่เสมอ

### 3.1.8 อยากให้ผู้อื่นยกย่องว่าทำงานเก่ง

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motives) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมนจากบุคคลในกลุ่ม พัฒนาการของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่นพ่อแม่ที่ไม่มีลักษณะการก้าวร้าว ช่มชู้ หรือครอบครัวที่ไม่มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นในพื้นที่ของสิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นมา จะทำให้เป็นคนที่ทำอะไรเพื่อให้ผู้อื่นพอใจเสมอ ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธสูงมีดังนี้

#### 3.2.1 ชอบผูกมิตรใหม่

#### 3.2.2 ชอบคบเพื่อนอย่างสนิทสนม

#### 3.2.3 ชอบคบเพื่อนมาก ๆ

#### 3.2.4 ชอบพูดถึงมิตรภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมที่มีต่อกัน

3.2.5 ชอบแสดงออกถึงอารมณ์ที่มีความละเอียดอ่อน เช่น เสียใจ เมื่อมีการพลัดพรากหรือหวนซึ่งเมื่ออยู่ใกล้กัน

#### 3.2.6 แสดงออกถึงให้ความสนใจ และยกย่องผู้อื่น

#### 3.2.7 จะเน้นถึงการได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น

#### 3.2.8 ชอบทำตนเป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์

3.3 แรงจูงใจใฝ่อำนาจ (Power Motivation) เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ต้องการที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น สามารถขจัดการผู้อื่นได้ พยายามกระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ผู้อื่นอยู่ใต้อำนาจตน พัฒนาการของความต้อการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาจมาจากความรู้สึกที่ต้อยต่ำไม่ทัดเทียมผู้อื่นมีความรู้สึกกว่าตนเอง “ขาด” ทั้งในด้านความเป็นอยู่ และฐานะทางสังคมเป็นความรู้สึกที่เรียกว่า “ปมต้อย” ซึ่งความรู้สึกชนิดนี้ยังมีมากเท่าไร ก็จะมีพยายามสร้าง “ปมเด่น” โดยการแสดงความยิ่งใหญ่ ด้วยการก้าวร้าวออกมาเพื่อลบ “ปมต้อย” นั้น ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่อำนาจสูง มีดังนี้

#### 3.3.1 ชอบวางตนเป็นหัวหน้ากลุ่ม หรือแสดงอำนาจเหนือผู้อื่น

#### 3.3.2 ชอบบงการ ชี้นำ บังคับ ควบคุมให้ผู้อื่นคิดหรือกระทำตาม

#### 3.3.3 ชอบวางแผนทางการกระทำของกลุ่ม และแน่วโนมให้ผู้อื่นกระทำตาม

#### 3.3.4 ชอบพูดถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นแต่จะพูดในความหมายที่แฝงไว้

#### 3.3.5 ชอบสัมพันธ์กับคนที่มาอ่อนน้อม ถ่อมตน หรือมาประจบสอพลอ

#### 3.3.6 บางครั้งชอบการตัดสินใจกระทำการเสี่ยงภัยอย่างบ้าปิ่น

#### 3.3.7 หลีกเลียงการแสดงความรักอ่อนแอออกมาให้ปรากฏ

#### 3.3.8 ชอบโต้เถียงกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับตน

3.4 แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว (Aggression Motivation) เป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่มีมนุษย์แสดงออกโดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ บางครั้งผู้แสดงออกโดยวาจาหรือท่าทาง เพื่อขจัดความคับข้องใจ หรือความโกรธที่เกิดขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าวนี้บางครั้งผู้แสดงออกจะพบว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกไปแล้ว จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นลงไป พัฒนาการของความก้าวร้าวจะเริ่มเกิดตั้งแต่ในช่วง วัยเด็กโดยการเลียนแบบจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดที่อบรมเลี้ยงดู การที่บุคคลมีความก้าวร้าว หรือมีบุคลิกภาพ

แบบ"ถือตนเองเป็นใหญ่"(Authoritarian) นั้นเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดกดขี่จนมากเกินไป ทำอะไรผิดนิดหน่อยก็จะถูกดุเข้มตีสอนทำให้เด็กเกิดความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง แต่เด็กก็ไม่กล้าแสดงอาการโต้ตอบโดยตรงแต่จะไปแสดงความก้าวร้าวออกมากับคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับบุคคลที่ด้อยกว่าพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะหยุดได้ แต่เราสามารถแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลงได้โดยผู้ใหญ่จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าวเอาแต่ใจตนเอง ไม่ใช่คำพูดในเชิงขู่บังคับ แต่พยายามจะสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้เนื้อเชื่อใจว่า เราคือผู้ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำมิใช่ผู้ควบคุม หากกระทำดังนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กก็จะลดลง

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ประเภทของแรงจูงใจสามารถแบ่งได้จากพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยหลาย ๆ ด้าน เริ่มจากภายในสู่ภายนอก สังคม อารมณ์ ความต้องการ และการมีเป้าหมายเพื่อประสพ

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมกาเปิดรับสื่อ

### 1. พฤติกรรมกาเปิดรับสื่อ

การสื่อสาร ถือเป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ข่าวสารจึงเป็นข้อมูลสำคัญที่ใช้ประกอบการตัดสินใจในกิจกรรมต่าง ๆ ความต้องการข่าวสารจะเพิ่มมากขึ้น ต่อเมื่อต้องการข้อมูลในการตัดสินใจหรือไม่แน่ใจในเรื่องนั้น ๆ นอกจากนี้ข่าวสารยังเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เปิดรับมีความทันสมัยรอบรู้และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ของโลกปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น Charles k. Altkin. (1973) กล่าวว่า บุคคลที่เปิดรับข่าวสารมาก ย่อมมีหูตากว้างไกล มีความรู้ความเข้าใจในสภาพแวดล้อมและเป็นคนทันสมัยทันเหตุการณ์กว่าบุคคลที่เปิดรับข่าวสารน้อย

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาทฤษฎีการเปิดรับสื่อ ผู้วิจัย พบว่า ผู้รับสารแต่ละคนต่างก็มีพฤติกรรมเปิดรับสื่อตามแบบเฉพาะของตนซึ่งแตกต่างกันไป พรทิพย์ วรกิจโกศาพร (2530) ได้กล่าวถึง การเปิดรับสื่อของผู้รับสารว่า ผู้รับสารจะเลือกเปิดรับสื่อตามคุณลักษณะ ดังนี้

1. เลือกรับสื่อที่สามารถจัดหาได้ (Availability) ธรรมชาติของมนุษย์จะใช้เวลาพยายามเพียงระดับหนึ่งเท่านั้น อะไรที่ได้มามากก็มักจะไม่ได้รับการเลือก ดังนั้น ผู้รับสารจึงเปิดรับสื่อที่ตนไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก เป็นสื่อที่จัดหาได้ง่ายกว่าสื่ออื่น ๆ
2. เลือกเปิดรับสื่อที่สอดคล้องกับตนเอง (Consistency) ผู้รับสารจะเลือกเปิดรับสื่อที่มีความสอดคล้องกับความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมของตนเอง
3. เลือกรับสื่อที่สะดวกและนิยม (Convenience and Preferences) ผู้รับสารจะเปิดรับสื่อที่ตนเองมีความสะดวก เช่น ผู้รับสารบางคนต้องใช้เวลาในการเดินทางอยู่บนรถยนต์ ดังนั้น สื่อที่สะดวกในการเปิดก็คือ วิทยุ เป็นต้น
4. เลือกรับสื่อตามความเคยชิน (Accustomed) ผู้รับสารบางคนจะติดอยู่กับการเปิดรับสื่อเดิม ๆ ที่ตนเปิดรับอยู่เป็นประจำ ซึ่งมักพบในบุคคลที่มีอายุมากที่รับสื่อใดซ้ำ ๆ และไม่สนใจสื่อใหม่
5. เลือกเปิดรับสื่อตามลักษณะเฉพาะของสื่อ (Characteristic of Media) คุณลักษณะของสื่อมีผลต่อการเลือกเปิดรับสื่อของผู้รับสาร เช่น บางคนชอบที่จะเปิดรับข่าวสารในสถานที่ต่าง ๆ



ก็จะนิยมสื่อที่สามารถพบปะได้จึงเปิดรับหนังสือพิมพ์ ในขณะที่บางคนชอบสื่อที่มีภาพและเสียงก็จะนิยมสื่อโทรทัศน์ เป็นต้น

ดังนั้นการเปิดรับสื่อ (Media Exposure) เป็นปัจจัยในการสื่อสาร ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของผู้รับสาร เช่น ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาและปัจจัยภายนอก เช่น โอกาสในการเข้าถึงสื่อ ซึ่งประกอบด้วย การเข้าถึงสื่อในเชิงกายภาพ (Physical Accessibility) เช่น ผู้รับสารอยู่ใกล้หรือไกลจากข่าวสารและสื่อ การเข้าถึงสื่อในเชิงเศรษฐกิจ (Economic Accessibility) เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจเอื้ออำนวยต่อการซื้อข่าวสารหรือไม่ และการเข้าถึงสื่อในเชิงสังคม-วัฒนธรรม (Social Accessibility) เช่น ระดับการอ่านออกเขียนได้ของผู้รับสาร

ทั้งนี้ Klapper (1960) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเลือกหรือเปิดรับข่าวสารเปรียบเสมือนเครื่องกรองข่าวสารให้มนุษย์ได้รับรู้ประกอบด้วย การกลั่นกรอง 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นแรกการเลือกเปิดรับ (Selective Exposure) ช่องทางการในการเลือก สื่อสารบุคคลนั้นถือเป็นขั้นแรกที่จะเลือกเปิดรับสื่อและข่าวสารจากแหล่งที่อยู่ด้วยกันหลาย ๆ ที่ ตามความต้องการ อีกทั้งความชำนาญในทักษะของการรับรู้ในแต่ละคนก็ต่างกัน เช่น หลาย ๆ คนอาจจะชอบดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ มากกว่าอ่านหนังสือ เป็นต้น

ขั้นที่สอง การเลือกให้ความสนใจ (Selective Attention) ส่วนมากผู้เปิดรับข่าวจะเลือกตามความสนใจความคิดเห็นของตนอยู่แล้ว เพื่อไม่ให้ทัศนคติเดิมที่มีอยู่แล้ว เกิดภาวะทางจิตใจที่ไม่สมดุลหรือมีความไม่สบายใจ สนับสนุนทัศนคติเดิมที่มีอยู่และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความรู้ความเข้าใจที่เรียกว่า ความไม่สอดคล้องทางด้านความเข้าใจ (Cognitive Dissonance)

ขั้นที่สาม การเลือกรับรู้และตีความหมาย (Selective Perception and Interpretation) เมื่อแต่ละคนรับทราบข้อมูลแล้ว ก็จะรับรู้ข่าวตามความนึกคิดของตนเอง ใ้จะรับรู้ทุกส่วน เพราะคนเรามักเลือกรับรู้และตีความหมายสารแตกต่างกันไปตามทัศนคติ ความสนใจ ความเชื่อ ประสบการณ์ ความคาดหวัง สภาวะทางอารมณ์หรือสภาวะทางร่างกาย แรงจูงใจ และจิตใจ ดังนั้นแต่ละจะตีความข่าวที่สอดคล้องกับลักษณะส่วนบุคคลดังกล่าว นอกจากจะทำให้ข่าวเป็นไปตามที่น่าพอใจของแต่ละคน เพราะข่าวสารบางส่วนถูกตัดออกและยังมีการบิดเบือนด้วย

ขั้นที่สี่ การเลือกจดจำ (Selective Retention) การเลือกจดจำข่าวสารในส่วนที่ต้องการความสนใจ ทัศนคติ ฯลฯ ของตนเอง ส่วนใหญ่จะลืมนำไปเชื่อมต่อในส่วนที่ตนเองไม่เห็นด้วย ไม่สนใจ หรือเรื่องที่ต้านกับความคิดของตนเอง ข่าวสารที่คนเราเลือกจดจำนั้นจะมีเนื้อหาที่จะช่วยสนับสนุน หรือส่งเสริมความรู้สึคนึกคิด ทัศนคติ ความเชื่อ หรือค่านิยมของแต่ละคนที่มีอยู่เดิมให้มีความชัดเจนมั่นคงยิ่งขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ยากขึ้น และยังนำไปใช้เป็นประโยชน์ในโอกาสต่อไป ส่วนหนึ่งอาจนำไปใช้เมื่อมีสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจและเกิดความรู้สึกขัดแย้ง

อีกทั้ง Merrill and Lowenstein (1971) ได้สรุปแรงผลักดันให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งเลือกรับสื่อว่าเกิดจากพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. ความเหงา เมื่อบุคคลอยู่ตามลำพังไม่สามารถที่จะติดต่อสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ สิ่งที่ดีที่สุด คือ การอยู่กับสื่อ สื่อมวลชนจึงเป็นเพื่อนแก้เหงาได้และบางครั้งบางคนพอใจที่จะอยู่กับสื่อมวลชนมากกว่าอยู่กับบุคคลเพราะสื่อมวลชนไม่สร้างแรงกดดันในการสนทนาหรือแรงกดดันทางสังคมให้แก่ตนเอง

2. ความอยากรู้อยากเห็น มนุษย์มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่าง ๆ อยู่แล้วตามธรรมชาติ ดังนั้นสื่อมวลชนจึงถือเอาจุดนี้เป็นหลักสำคัญในการเสนอข่าวสารโดยเริ่มเสนอจากสิ่งใกล้ตัวก่อนไปจนถึงสิ่งที่อยู่ห่างตัวออกไป

3. ประโยชน์ใช้สอยของตนเองมนุษย์จะแสวงหาข่าวสาร และใช้ข่าวสารเพื่อประโยชน์ของตนเอง เพื่อช่วยให้ความคิดของตนเองบรรลุ เพื่อใช้ข่าวสารที่ได้มาเสริมบารมี การช่วยให้ตนเองสะดวกสบาย หรือให้ความบันเทิงแก่ตนโดยจะเลือกสื่อที่ใช้ความพยายามน้อยที่สุด (Least Effort) และได้ผลประโยชน์ตอบแทนที่ดีที่สุด (Promise of Reward)

4. ลักษณะเฉพาะของสื่อแต่ละอย่างมีส่วนทำให้ผู้รับสารแสวงหาจะได้ประโยชน์ไม่เหมือนกัน ผู้รับสารแต่ละคนย่อมจะเข้าใจในลักษณะบางอย่างจากสื่อที่สนองความต้องการและทำให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ

Mcquail (2000) ได้กล่าวถึงความหมายของการเปิดรับ (Exposure) ว่าหมายถึง การที่ประสาทสัมผัสของผู้บริโภคถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าซึ่งผู้บริโภคจะเป็นผู้เลือกเองว่าสิ่งเร้าใดตรงกับความต้องการของตน โดยจะหลีกเลี่ยงการเปิดรับสิ่งเร้าที่ตนเองไม่ต้องการ ไม่สนใจ และเห็นว่าไม่สำคัญ

สุกัญญา บุรณเดชาชัย (2552) ได้กล่าวว่า การเปิดรับข่าวทางอินเทอร์เน็ตมีการพัฒนามากขึ้น ย่อมส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตด้านต่าง ๆ ในทางที่ดีเพิ่มขึ้นด้วย เพราะการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ จะทำให้บุคคลและสังคมเปลี่ยนแปลงนั้นต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ (Learning) มนุษย์แต่ละคนจะมีการเรียนรู้ที่ต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจึงมีอิทธิพลต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิดตลอดจนวิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่มนุษย์ใช้ประกอบการตัดสินใจ คือ ข่าวสารต่าง ๆ และยิ่งเกิดความไม่แน่ใจกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเท่าใด ก็จะต้องการทราบข้อมูลข่าวสารจากสื่อในเรื่องนั้น ๆ มากขึ้นเท่านั้น โดยไม่จำกัดว่าจะทำการเปิดรับข่าวสารจากสื่อใด ไม่ว่าจะเป็น สื่อมวลชน และสื่อบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม แต่ละบุคคลก็จะมีพฤติกรรมในการเลือกรับข่าวสารที่แตกต่างกันตามลักษณะส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม รวมทั้งวัตถุประสงค์หรือความต้องการที่จะเปิดรับข่าวสารของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันย่อมทำให้มีพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกันได้ด้วย

## 2. ทฤษฎีการรับรู้สื่อ

จากการทบทวนเอกสาร พบว่า นักทฤษฎี และนักวิจัยทางการสื่อสารได้อธิบายพฤติกรรมการสื่อสารหรือการเปิดรับข่าวสารของบุคคลว่า มีความแตกต่างกันทางสภาพส่วนบุคคลหรือสภาพจิตวิทยา สภาพภายในจิตใจของบุคคลที่แตกต่างกันทำให้กระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์แตกต่างกันออกไป ส่งผลทัศนคติหรือการกระทำแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน โดย Assael (1998) กล่าวว่า การเปิดรับ (Exposure) หมายถึง การที่ประสาทสัมผัสของผู้บริโภคในที่นี้ หมายถึง การสัมผัส การได้กลิ่น การเห็น การได้ยิน ซึ่งถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าที่ผู้บริโภคจะเป็นคนเลือกเองว่า สิ่งเร้าใดตรงกับความต้องการของตนมากที่สุด ผู้บริโภคจะหลีกเลี่ยงในสิ่งเร้าที่ตนเองไม่สนใจ และไม่เห็นว่าสำคัญ หากผู้บริโภคเลือกกระบวนการเปิดรับก็จะเกิดขึ้น ทั้งนี้ การเปิดรับจะมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจ

ในการรับสารด้วย โดยที่ความสนใจ (Interest) และความเกี่ยวข้อง (Involvement) ของผู้บริโภคกับ  
 สิ่งเรานั้นจะสะท้อนออกมาในระดับของความตั้งใจ (Attention) ที่ผู้บริโภคมีแก่สิ่งเรานั้น

Becker (1997) ได้ให้ความหมายของการเปิดรับสื่อไว้ดังนี้ การแสวงหาข้อมูล  
 (Information Seeking) คือ บุคคลจะแสวงหาความรู้เพื่อต้องการให้มีความคล้ายคลึงกับบุคคลอื่น  
 ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือเรื่องทั่ว ๆ ไป

การเปิดรับข้อมูล (Information Receptivity) คือ บุคคลจะเปิดรับสื่อเพื่อต้องการ  
 ทราบข้อมูลที่ตนสนใจอยากรู้

การเปิดประสบการณ์ (Experience Receptivity) คือ บุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพราะ  
 ต้องการทำอะไรสิ่งหนึ่งเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

จิตินา อุ่นเมตตาคิจิต (2541) ซึ่งกระบวนการเลือกสรรเปรียบเสมือนเครื่องกรอง (Filters)  
 ข่าวสารในการรับรู้ของมนุษย์เราจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมในการเปิดรับสารแต่ละครั้งของบุคคลนั้น  
 จะมีการเปิดรับสารที่มีความสอดคล้องทางความคิด ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลที่มีอยู่

พยุรี ชาญณรงค์ (2544) กล่าวว่า คนเราที่จะพยายามแสวงหาเนื้อหาจากสื่อที่มีความ  
 สอดคล้องกับค่านิยม และความเชื่อของตน โดยนัยนี้ แสดงว่าผู้คนพยายามที่จะเก็บรักษาทัศนคติเดิม  
 ที่ยึดถืออยู่ โดยการหลีกเลี่ยงสารที่ทำทลายทัศนคติเดิมของคน

กระบวนการเลือกรับสารเปรียบเสมือนเครื่องกรอง (Filters) ข่าวสารในการรับรู้  
 ซึ่งประกอบไปด้วยการกลั่นกรอง 4 ชั้น ด้วยกันคือ

1. การเลือกเปิดรับหรือเลือกใช้ (Selective Exposure) หมายถึง กระบวนการภายใน  
 ของบุคคลในการพิจารณาว่าจะเลือกเปิดรับสื่อและข่าวสารจากสื่อหรือไม่ และถ้าตกลงเปิดรับจะรับ  
 ข่าวสารประเภทไหน จากสื่ออะไร และเวลาไหน ในชีวิตประจำวันนั้นบุคคลมีโอกาที่จะได้รับสาร  
 จากแหล่งต่าง ๆ มากมาย แต่แต่ละบุคคลจะมีความพอใจหรือไม่พอใจแหล่งสาร หรือผู้ส่งสารต่าง ๆ  
 แตกต่างกันไป ดังนั้นในการเปิดรับสื่อมวลชน บุคคลจะเลือกเปิดรับหรือเลือกใช้สื่อตามความปรารถนา  
 ของคน ตามปกติแล้วบุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อ และใช้สื่อมวลชนที่เสนอข่าวสารสอดคล้องกับทัศนคติ  
 ความคิด ความสนใจ และต้องการของเราเอง ทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติแล้วคนเรามีความต้องการ  
 อย่างยิ่งที่จะปกป้อง รักษา และส่งเสริมความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept)

2. การเลือกให้ความสนใจ (Selective Attention) หมายถึง แนวโน้มที่ผู้รับสารจะเลือก  
 สนใจหรือเปิดรับข่าวสารจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งที่มีอยู่ด้วยกันหลายแหล่งตามเวลา ความสามารถ  
 ที่จำกัดในการรับสารและความพอใจในแหล่งสาร เช่น การเลือกเปิดโทรทัศน์ช่องใดช่องหนึ่ง  
 การเลือกซื้อหนังสือพิมพ์ฉบับใดฉบับหนึ่ง การเลือกฟังวิทยุสถานีใดสถานีหนึ่ง เป็นต้น โดยมีแนวโน้ม  
 จะเปิดตัวเองให้สื่อสารตามความคิดเห็นและความสนใจของตน และหลีกเลี่ยงไม่สื่อสารในสิ่งที่ไม่  
 สอดคล้องกับความคิดเห็นและความสนใจของตน เมื่อได้รับข่าวสารที่ไม่สอดคล้องกับ ความรู้ ความ  
 คิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติของคนหรือของกลุ่มจะไม่สนใจข่าวสารนั้นเลย อาจปิดรับข่าวสาร  
 หรือเปิดรับแต่ไม่ให้ความสนใจ ทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติแล้วคนเรามีความต้องการที่จะปกป้อง รักษา  
 และส่งเสริมความเป็นตัวเองและการรับข่าวสารที่ไม่สอดคล้องกับความรู้ ความเข้าใจหรือทัศนคติเดิม  
 จะทำให้ผู้รับสารเกิดภาวะทางจิตใจที่ไม่สมดุลหรือมีความไม่สบายใจ ที่เรียกว่า Cognitive Dissonance  
 ตามทฤษฎีความไม่ลงรอยของความรู้ความเข้าใจ (Theory of cognitive dissonance) ของ Festinger

ดังนั้น บุคคลจึงหลีกเลี่ยงภาวะดังกล่าวโดยการแสวงหาข่าวสารหรือเลือกสรรเฉพาะข่าวที่ลงรอยกับความตึกเดิมของตน ทำให้เขาสบายใจแค่ว่าจะมีผลในการเป็นแรงเสริมหรือสนับสนุนทัศนคติเดิมนั้นให้คงอยู่ เช่น ผู้ที่ซื้อผลิตภัณฑ์ใดมากก็จะเปิดรับข่าวสารที่สนับสนุนผลิตภัณฑ์นั้น และไม่เปิดรับข่าวสารที่บอกว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีข้อเสีย อย่างไรก็ตาม เพื่อมิให้ตนเองรู้สึกไม่ดีหรือผิดหวังกับการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์นั้น

พยุรี ชาญณรงค์ (2544) ได้กล่าวว่า นอกจากนี้ การรับรู้ในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ อาจส่งผลต่อการสื่อสารได้เช่นกัน

1. การรับรู้แบบเหมารวม (Stereotype) หรือการมองไม่เห็นความแตกต่างคือ มองว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เหมือนกันหมด เช่น มองว่าผู้หญิงทุกคนอ่อนแอเหมือนกัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากธรรมชาติของคนที่มีกจัดสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ โดยคิดว่าสิ่งใดมีลักษณะคล้ายกันก็จัดเข้าไว้เป็นประเภทเดียวกัน การทำเช่นนี้อยู่เสมอจึงทำให้มองแต่ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงจนไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างสิ่งต่าง ๆ ได้ ทั้งสิ่งที่อยู่ในประเภทเดียวกันก็มีเอกลักษณ์ของตนที่แตกต่างไปจากสิ่งอื่น ซึ่งทำให้เกิดทัศนคติ อคติ ความเชื่อ และค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อการสื่อสารได้

2. การรับรู้แบบมือคดหรือความโน้มเอียง (Bia) คือ การรับรู้โดยไม่พิจารณาจากข้อมูลที่เป็นจริง แต่ใช้ความรู้สึกส่วนตัวเป็นเครื่องตัดสินความถูกผิดของข้อมูล เช่น มองว่าเพื่อนเป็นฝ่ายถูกเสมอและมองศัตรูว่าเป็นฝ่ายผิดเสมอ ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงไม่มีใครทำผิดตลอดและไม่มีใครทำถูกตลอด การรับรู้เช่นนี้จึงเบี่ยงเบนข่าวสารที่ได้รับไปในทิศทางที่ตนพอใจเท่านั้น

3. การรับรู้ แบบสุดขั้ว (Black or White) เป็นการมองหรือคัดเลืออะไรอย่างเด็ดขาด ไม่มีการประนีประนอม เห็นว่าอะไรมีเพียง 2 ลักษณะ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างตรงข้ามไม่มีจุดกึ่งกลางระหว่างความแตกต่างทั้ง 2 คน นั้น เช่น มองว่าคนไม่ดีคือ คนเลว คนไม่สวย คนขี้เหร่ เป็นต้น การรับรู้เช่นนี้จะจำกัดความคิดและจำกัดทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา รวมทั้งทำให้ไม่สามารถเปิดรับความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากความคิดของคนได้

4. การรับรู้แบบแช่แข็ง (Freezing Retention) ถือ การที่เรายึดมั่นถือมั่นในความคิดและความเชื่อของเรา ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นการที่เห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจะรับรู้ในสถานะของสิ่งนั้น ๆ ไม่เปลี่ยนแปลง แม้ในความเป็นจริงอาจมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้วก็ตาม อาทิ เห็นว่าสุนัขเป็นสัตว์ร้ายน่ากลัว แม้จะพบสุนัขป่วยหนักไม่มีเรี่ยวแรง ก็ยังมองว่าน่ากลัวอยู่

5. การเลือกจำ (Selective Retention) ความจำเป็นการรับรู้ เรียนรู้ และเก็บข่าวสารและประสบการณ์ต่าง ๆ ไว้ โดยสามารถระลึกและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ได้เหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ต่าง ๆ เนื่องจากการรับรู้สามารถคงอยู่ได้นาน ผู้รับสารจึงเลือกจดจำสารเพียงบางส่วนเท่านั้น โดยมีแนวโน้มเลือกจดจำข่าวสารที่ได้รับมาเฉพาะส่วนที่ตรงกับความคิดความสนใจทัศนคติของคนเท่านั้น และจะลืมในส่วนที่คนไม่สนใจและไม่เห็นด้วย การเลือกจดจำจึงเปรียบเสมือนเครื่องกรองชั้นสุดท้ายที่มีผลต่อการส่งสารไปยังผู้รับสาร เพราะในบางครั้งข่าวสารอาจถูกปฏิเสธตั้งแต่ขั้นแรก โดยการไม่เลือกอ่าน ฟัง หรือชมสื่ออื่น ๆ แต่ในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ผู้รับสารอาจพยายามตีความข่าวสารตามความเข้าใจ หรือความต้องการของตนเอง ซึ่งหากข่าวสารมีความชัดเจนอยู่แล้ว

ผู้รับสารก็ไม่สามารถตีความแตกต่างกันออกไปได้ในท้ายที่สุด ผู้รับสารก็ยังมีโอกาสเลือกจดจำเฉพาะบางส่วนของที่ตนสนใจ หรือตีความแตกต่างกันออกไปได้

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การเปิดรับสื่อ เปิดรับข่าวสารของบุคคล อาจไม่ได้เป็นผลที่เกิดจากการกระทำของสื่อมวลชนโดยตรง ซึ่งอาจเกิดจากบทบาทของผู้รับสารที่เป็นผู้เลือกเปิดรับและใช้สื่อ โดยผู้รับจะเลือกเปิดรับสื่อ จากความสนใจ รับรู้ และตีความ จดจำข่าวสารเพื่อนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจ ที่สอดคล้องกับความต้องการภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้สามารถอธิบายการเปิดรับข่าวสารของบุคคลที่มีลักษณะการดำเนินชีวิตในสภาวะเดียวกัน

### 3. ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจ

ปัจจุบันผู้รับข่าวสาร ย่อมคาดหวังข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชนและแหล่งข่าว จากช่องทางที่ตนสนใจ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งสุพงษ์ โสธนะเสถียร (2533) กล่าวว่า การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจนั้นเป็นแนวคิดทางด้านการสื่อสารในแง่ที่ผู้รับสารคือตัวจักรที่จะตัดสินใจ โดยอาศัยพื้นฐานความต้องการของตนเป็นหลัก การศึกษาตามแนวคิดนี้เป็นการศึกษาที่เน้นผู้รับสาร (Media Consumer) เป็นจุดเริ่มต้น โดยศึกษาว่าผู้รับสารนั้นมีกระบวนการอย่างไรในการเลือกเปิดสื่อหนึ่ง ๆ

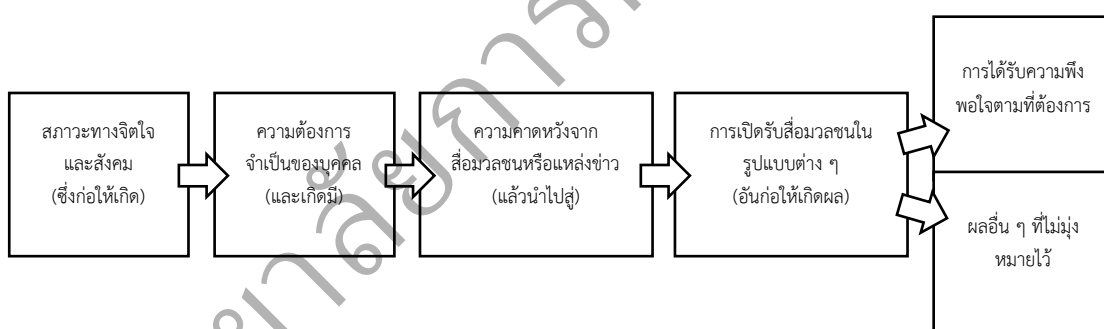
กาญจนา แก้วเทพ (2545) กล่าวว่า ทฤษฎีการใช้และความพึงพอใจ (Uses and Gratifications) นั้น เป็นการศึกษาในแง่จิตวิทยาสังคมทางด้านความเชื่อและความคิดเห็นส่วนบุคคล โดยที่บุคคลจะเป็นผู้เลือกใช้สื่อประเภทต่าง ๆ ในการสื่อสารเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

โดยงานวิจัยของ มณีวัลย์ เอเมอร (2541) ศึกษาเรื่อง อินเทอร์เน็ต: การใช้ประโยชน์และความพึงพอใจของผู้ใช้ที่เป็นคนไทย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แคทซ์; และคนอื่น ๆ ที่กล่าวว่า ทฤษฎีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจนั้น จะเน้นและให้ความสำคัญกับผู้รับสารในฐานะที่เป็นผู้เลือกใช้สื่อประเภทต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็นการศึกษาผู้รับสารเกี่ยวกับสภาวะทางสังคมและจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดความคาดหวังจากสื่อมวลชนหรือแหล่งข่าว แล้วนำไปสู่การเปิดรับสื่อในรูปแบบต่าง ๆ อันก่อให้เกิด การได้รับความพึงพอใจตามที่ต้องการ ซึ่งสามารถสรุปเป็นความต้องการใช้ประโยชน์จากสื่อหรือการรับสื่อของผู้รับสารในแง่ต่าง ๆ 5 รูปแบบ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะรู้ (Cognitive Needs) คือ ความต้องการด้านความข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ความคิด และความเข้าใจ
2. ความต้องการด้านอารมณ์ (Affective Needs) คือ ความต้องการด้านความคิดเห็น ความบันเทิง และความสุนทรีย์
3. ความต้องการการไม่แปลกแยก (Personal Integrative Needs) คือ ความต้องการในการสร้างความมั่นคงให้กับตนเอง ด้านความน่าเชื่อถือ ความสนใจ ความมั่นคง และสถานภาพของตนเอง
4. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integrative Needs) คือ ความเชื่อมั่นในการติดต่อสัมพันธ์ทางสังคมกับคนในครอบครัว เพื่อน และคนอื่น ๆ ในสังคม

5. ความต้องการที่ปลดปล่อยตัวจากความตึงเครียด (Tension Release Needs) คือ ความต้องการหันเห และหลีกเลี่ยงความกดดันและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยหันไปหาสิ่งบันเทิงใจในสื่อมวลชน เพื่อลดความเครียด

โดยผลการวิจัย พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะมีการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจต่อการใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อรับข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ เพื่อความบันเทิง และเพื่อศึกษาค้นคว้าข้อมูล ในส่วนของความพึงพอใจในการใช้อินเทอร์เน็ตนั้น ผู้ใช้จะมีความพึงพอใจต่อเมื่อคิดว่าข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาเพียงพอสำหรับการใช้งาน อีกทั้งผลงานวิจัยของ ปาริชาติ ศิริบรรณ (2554) ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการใช้ประโยชน์และความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ Mr.1081009 Tan Page ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการใช้ประโยชน์จากการใช้บริการทาง ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ด้านความบันเทิง และ ด้านความสขุขอยู่ ใน ระดับมาก โดย ด้านการรับรู้ การเรียน และ การใช้ประโยชน์ค้นข้อมูลข่าวสาร และด้านการเสริมย้ำความเชื่อและการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลาง อีกทั้ง กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจของผู้ใช้บริการทาง ด้านรูปแบบการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับมาก ส่วนทาง ด้านกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ อยู่ใน ระดับ ปานกลาง ทั้งนี้การใช้ประโยชน์ของผู้ใช้บริการ Mr.1081009 Tan Page ของ ททท. มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจจากการใช้บริการ โดยมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน



ภาพ 2.1 แบบจำลองการใช้ประโยชน์และการได้รับความพึงพอใจจากสื่อมวลชนของผู้รับสาร  
ที่มา: สมภพ ตรีรัตน์ประคม (2542)

แบบจำลองการใช้ประโยชน์และการได้รับความพึงพอใจนี้ ได้อธิบายถึง กระบวนการเปิดรับข่าวสารจากสื่อ ของผู้รับสารในแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเลือกรับสื่อของผู้รับสารนั้นจะขึ้นอยู่กับ ความต้องการส่วนบุคคล หรือแรงจูงใจของตนเอง โดยในแต่ละบุคคลจะมีจุดมุ่งหมายหรือความตั้งใจ เพื่อใช้ประโยชน์จากสื่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ตนเองด้วยเหตุผลต่าง ๆ กัน

ทั้งนี้ ราพันธ์ มุ่งวิธา (2549) ได้วิจัยเกี่ยวกับการจำแนกองค์ประกอบหรือกลุ่มของการวัดความพึงพอใจของผู้รับสาร โดยวิเคราะห์องค์ประกอบของความพึงพอใจออกมา 3 องค์ประกอบ คือ

1. การติดตามข่าวสารและการแนะนำพฤติกรรม (Surveillance/ Guidance) ซึ่งสะท้อนให้เห็นขอบเขตที่บุคคลใช้สื่อ เพื่อจะได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจและเพื่อให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2. การใช้ประโยชน์ทางการสื่อสาร ความตื่นเต้น และเสริมย้ำความเชื่อ (Communication Utility/ Excitement/ Reinforcement) ซึ่งครอบคลุมถึงการหลบหนีจากงานประจำ การพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวสารกับผู้อื่นและการซึมซับข่าวสารเข้าสู่ชีวิตประจำวัน

3. การหลีกเลี่ยงไม่ใช้สื่อ (Media Avoidance) สะท้อนให้เห็นแนวโน้มที่คนไม่ใช้สื่อ ไม่รับข่าวสารจากสื่อเป็นต้น

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ผู้รับสารจะเลือกรับข่าวสารจากสื่อมวลชน ในช่องทางต่าง ๆ ที่ให้ประโยชน์ หรือสามารถจูงใจผู้รับสาร ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีความตั้งใจ เป้าหมาย และจุดมุ่งหมาย เพื่อใช้ประโยชน์จากสื่อให้เกิดความพอใจเป็นหลักเพื่อประกอบการตัดสินใจ แต่ความต้องการของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไป

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อ

สื่อต่าง ๆ ที่ผู้รับสารเปิดรับมักส่งผลกระทบต่อผู้รับสารไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ได้ให้ความสนใจสื่อมวลชน สื่อโฆษณาเฉพาะกิจ และสื่อบุคคล

สื่อมวลชน เป็นสื่อที่สามารถกระจายข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหนึ่งหรือจากองค์กรหนึ่งไปยังมวลชนจำนวนมาก โดยเฉพาะประชาชนทั้งประเทศในเวลาอันรวดเร็ว ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่ได้รับความนิยม เพราะสามารถเผยแพร่ข่าวสารไปยังผู้รับสารจำนวนมากได้ในเวลาเดียวกัน โดยสื่อมวลชนแต่ละประเภท ต่างก็มีคุณลักษณะข้อเด่น ข้อด้อยที่แตกต่างกัน อันส่งผลให้มีอิทธิพลต่อผู้รับสารแตกต่างกันไปด้วยเช่น ในแง่ของความน่าเชื่อถือ หนังสือพิมพ์ที่มีรายละเอียดของข่าวสารครบถ้วน จะสามารถสร้างความน่าเชื่อถือได้มากกว่าวิทยุที่ผู้รับสารได้ยินแต่เสียงเท่านั้น ไม่สามารถตรวจสอบข่าวสารย้อนหลัง และไม่สามารถรู้รายละเอียดของข่าวได้ หนังสือพิมพ์จึงมีอิทธิพลต่อความรู้ความเข้าใจของผู้รับสารได้มากกว่าวิทยุ ในขณะที่โทรทัศน์สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถสร้างการจดจำได้มากกว่า วิทยุสร้างความประทับใจและสร้างภาพพจน์สินค้าได้ดี เพราะมีทั้งภาพและเสียง สามารถดึงดูดความสนใจและมีความถี่ในการเข้าถึงผู้รับสารได้มากกว่า โดยได้รับความเชื่อถือในระดับหนึ่งจากการแสดงให้เห็นทั้งภาพและเสียงและการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง ทางด้านอินเทอร์เน็ตจะมีความรวดเร็ว เผยแพร่ได้กว้างขวาง ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ แต่ไม่ค่อยมีความน่าเชื่อถือ สำหรับนิตยสารก็มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เพราะมีเนื้อหาเฉพาะกับกลุ่มเป้าหมายที่สนใจ สามารถให้รายละเอียดของข้อมูลได้มาก สามารถเก็บไว้ได้นานจึงได้รับความเชื่อถือมากจากกลุ่มเป้าหมายนั้น ๆ เป็นต้น (Mcquail, 2000)

Klapper (1960) กล่าวถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนว่า สื่อมวลชนเป็นเพียงแรงเสริมในกระบวนการโน้มน้าวใจต่อความคิดเห็นหรือทัศนคติที่มีอยู่แล้ว ไม่ได้มีอิทธิพลต่อบุคคลโดยตรง แต่ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการสื่อสารร่วมด้วย จึงจะมีอิทธิพลต่อบุคคลได้ ซึ่งปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่ อุปนิสัย กระบวนการเลือกรับสาร บรรทัดฐานของกลุ่ม

Bettinghaus (1990) ได้กล่าวว่า สื่อมวลชนมีบทบาทเป็นเพียงตัวเสริมความเชื่อและทัศนคติที่มีอยู่เดิม ให้ฝังแน่นมากกว่าจะมีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติอย่างสิ้นเชิง ทั้งนี้การรับข่าวสารจากสื่อมวลชนอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ได้บ้างในขอบเขตอันจำกัดของ

ประสบการณ์ ซึ่งสิ่งที่สื่อมวลชนสามารถเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด คือ อารมณ์ ดังนั้น สื่อมวลชนจึงเป็นเพียงแหล่งความคิดและเป็นผู้วางแนวทางให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ฝังรากลึกเท่านั้น

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการเลือกเปิดรับและพบว่าการเลือกเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ อาทิเช่น ทศนคติเดิมของผู้รับสาร โดยผู้รับสารจะแสวงหาข่าวสาร เพื่อสนับสนุนทศนคติเดิมที่มีอยู่ และหลีกเลี่ยงข่าวสารที่ขัดแย้งกับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเดิมของตนเอง ทั้งนี้เพราะการได้รับข่าวสารใหม่ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกรู้สึกความเข้าใจหรือทศนคติที่มีอยู่เดิม จะทำให้เกิดภาวะทางจิตใจที่ไม่สมดุลหรือความไม่สบายใจ ดังนั้นการลดหรือเลี่ยงภาวะดังกล่าวได้ จึงต้องแสวงหาข่าวสารหรือเลือกสรรเฉพาะข่าวสารที่สอดคล้องกับความคิดเดิมของตนเท่านั้น เช่น การศึกษาของ พยุรี ชาญณรงค์ (2544: 45) ซึ่งทำการสำรวจพฤติกรรมของประชาชนที่สมัครรัฐไอโอไอ ในการเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ค.ศ. 1940 พบว่าพวกที่พบกันทั้งการหาเสียงของผู้สมัครพรรคที่พบกัน ในขณะที่พวกเดโมแครตฟังแต่การหาเสียงของผู้สมัครพรรคเดโมแครต

เมื่อเปิดรับข่าวสารแล้วผู้รับสารยังเลือกให้ความสนใจข่าวสารต่าง ๆ แตกต่างกันด้วย ทั้งนี้ นักทฤษฎีคนข่าวสารต่าง ๆ กล่าวว่า สายตาของคนเราสามารถรับรู้ข้อมูลได้ 5 ล้านส่วนใน 1 วินาที แต่สมองของเราสามารถรับข้อมูลได้เพียง 500 ส่วน 1 วินาที ดังนั้น คนเราจึงต้องเลือกให้ความสนใจต่อสารเท่าที่สมองของตนจะรับสารนั้นได้ กล่าวคือ ในสถานการณ์ที่มีการสื่อสารมากกว่า 1 อย่าง เช่น ขณะดูโทรทัศน์ก็มีเสียงภรรยาพูดด้วย เราต้องเลือกรับสารใดสารหนึ่ง ซึ่งโดยปกติเรามักจะรับสารที่น่าสนใจหรือเรามีความสนใจ อาทิเช่น หนังสือพิมพ์รายวันมี 16-40 หน้า เรามักจะอ่านเพียงบางหน้า บางข่าว บางคอลัมน์เท่านั้น ตามทศนคติและความเชื่อดั้งเดิม ทั้งนี้ มีการวิจัย พบว่า คนที่สูบบุหรี่มักจะไม่ค่อยอ่านบทความในหนังสือพิมพ์ที่พูดถึงผลร้ายของการสูบบุหรี่ที่จะทำให้เป็นมะเร็งได้

### 5. การเลือกรับรู้หรือเลือกตีความ (Selective Perception or Selective)

เป็นกระบวนการกลั่นกรองในขั้นต่อมา การรับรู้เป็นกระบวนการตีความหมายสิ่งที่เราพบเห็นในสิ่งแวดล้อม ในความหมายทางนิเทศศาสตร์นั้น การรับรู้จะหมายถึง การที่ผู้รับสารหรือผู้บริโภคสื่อ ได้รับสารที่ส่งมาจากผู้ส่งสารหรือผู้ผลิต เพื่อเตรียมสารนั้นเข้าสู่กระบวนการตีความหมายต่อไป กล่าวคือ หลังจากผู้รับสารเลือกเปิดรับข่าวสารแหล่งใดแหล่งหนึ่งแล้วผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ผู้รับสารจะเลือกรับรู้หรือตีความสารแตกต่างกันและไม่ตรงกับความเป็นจริงเสมอไป ขึ้นอยู่กับอายุ แรงจูงใจ ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ทศนคติ ประสบการณ์ ความต้องการ หรือความรู้สึกรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีต ระดับสติปัญญา การสังเกตพิจารณาทศนคติความเชื่อ ค่านิยม การคาดหวัง สภาวะจิตใจของตนเอง รูปแบบการดำเนินชีวิต ครอบครัวยุคสมัยสังคม ตลอดจนชนชาติและธรรมชาติของสิ่งที่เราที่เข้ามากระตุ้นอวัยวะสัมผัสในขณะนั้น เป็นต้น ดังนั้น แม้สารที่ส่งมาจะมีลักษณะเหมือนกัน แต่ความเข้าใจของผู้รับสารแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปและไม่สอดคล้องกับสารที่ผู้ส่งสารตั้งใจส่งด้วยสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ เช่น คนสูบบุหรี่ เมื่ออ่านบทความในหนังสือพิมพ์ที่พูดถึงผลร้ายของการสูบบุหรี่ว่าจะทำให้เป็นมะเร็งได้ก็มักจะไม่ค่อยเชื่อถือ คนที่เคยถูกสุนัขกัดเมื่อเห็นสุนัขก็จะเกิดการรับรู้ว่าเป็นสัตว์ร้ายเป็นต้น ทั้งนี้ มีภาษิตฝรั่งเศสบทหนึ่งกล่าวว่า "ความหมายของคำพูดนั้น แท้จริงแล้ว ครึ่งหนึ่งอยู่ที่ผู้พูดและอีกครึ่งหนึ่งอยู่ที่ผู้ฟัง (The Spoken



Words Belongs Indeed Half to The One Who Speaks and Half to The One Who Hears) อย่างไรก็ตามการรับรู้ดังกล่าวมักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ตั้งใจ แต่มักเกิดจากสภาพร่างกายหรือความสามารถทางกายภาพของบุคคล (Individual Biology หรือ Physical Ability) การเรียนรู้ทางสังคมและวัฒนธรรม (Culture Training) และลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล (Personal Psychology)

จากการศึกษาของ Alport; & Postman (1983) พบว่า ผู้รับสารมักถ่ายทอดข่าวสารไปยังคนอื่น ๆ ไม่ครบถ้วนเหมือนที่รับมา เนื่องจากแต่ละคนเลือกจดจำเฉพาะส่วนที่เห็นว่ามีประโยชน์เท่านั้น ส่วนข่าวสารที่เหลือมักจะถูกกลืน หรือไม่นำมาถ่ายทอดต่อ ทั้งนี้ Klapper (1960) กล่าวว่า ความพร้อมที่จะจดจำสารมักเกิดขึ้นแก่คนที่สนใจและพร้อมจะเข้าใจ และพร้อมที่จะลิ้มสาร เมื่อไม่สนใจจะรับรู้และไม่พร้อมจะเข้าใจ ดังนั้น การเลือกจดจำเนื้อหาสาระของสารที่เราได้รับ จึงเป็นการช่วยเสริมให้ทัศนคติหรือความเชื่อเดิมของเรามีความมั่นคงมากขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ยากขึ้น

จากแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า สื่อมวลชนสามารถโน้มน้าวใจต่อความคิดเห็น และทัศนคติของบุคคล สื่อมวลชนไม่ได้มีอิทธิพลต่อผู้รับสารโดยตรง แต่จะมีอิทธิพลโดยทางอ้อมในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และค่านิยมของบุคคล เพราะฉะนั้นจึงทำให้สื่อมวลชนมีบทบาทและมีอิทธิพลต่อสังคมมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีอิทธิพลต่อค่านิยมในสังกัดต่อชนบทรอบน้อมประเพณีที่ติงามของประชาชน สามารถโน้มน้าวประชามติได้อย่างกว้างขวาง และยังสามารถปลูกฝังทัศนคติต่าง ๆ แก่ประชาชนได้เป็นอย่างดี

## 6. การวัดพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ

ในการวัดพฤติกรรมนั้นอาศัยการวัดพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดของ รัตนพร ไม้ตราวัฒนา (2545) กล่าวว่าตัวชี้วัด (Index) ที่ใช้วัดพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ (Media Exposure) ส่วนใหญ่ใช้ 2 วิธี คือวิธีที่หนึ่ง วัดจากเวลาที่ใช้กับสื่อ (Time Spent with The Media) ซึ่งมีข้อเสียคือคำตอบขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเช่น ความสนใจของผู้ฟัง เวลาว่างที่มีอยู่ และการมีสื่อใกล้ตัว (Availability of The Medium) เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ คำตอบที่เกี่ยวกับเวลาที่ใช้กับสื่อจึงไม่สามารถแปลความหมายในทางจิตวิทยาได้และไม่ให้ผลที่ชัดเจน เมื่อนำไปเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ดังนั้น เพื่อแก้ปัญหาความไม่ชัดเจนในเรื่องนี้ จึงใช้วิธีที่สองคือ วัดจากความถี่ของการใช้สื่อ ซึ่งเป็นการวัดตัวแปรการเปิดรับสื่อมวลชนโดยใช้ความถี่ของการใช้สื่ออย่างเฉพาะเจาะจงในเนื้อหา อาทิ วัดความถี่ของการเปิดรับหนังสือพิมพ์ วิทยุโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ผู้ทำการศึกษาจึงได้ใช้ดัชนีชี้วัดในพฤติกรรมการเปิดรับสื่อของ Mcleod 2 อย่างคือ วัดจากระยะเวลาของการใช้สื่อ และวัดจากความถี่ของการใช้สื่อ โดยการวัดจากระยะเวลาของการใช้สื่อจะพิจารณาจากจำนวนชั่วโมงของการเปิดรับสื่อ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ตต่อวัน ในส่วนของความถี่ของการใช้สื่อพิจารณาจากจำนวนครั้งที่เปิดรับเนื้อหาทางกีฬาจากสื่อหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ต่อวัน

## 7. แนวคิดเกี่ยวกับการเลือกเปิดรับสาร

การสื่อสารนั้นจัดได้เป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ นอกเหนือจากปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อความอยู่รอดของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค แม้ว่าการสื่อสารจะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความเป็นความตายของมนุษย์เหมือนกับปัจจัย 4 แต่การที่จะให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 เหล่านั้น ย่อมต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมืออย่างแน่นอน มนุษย์ต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมใด ๆ ของตน และ

เพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม การสื่อสารเป็นพื้นฐานของการติดต่อของกระบวนการสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมาก และประกอบด้วยคนจำนวนมากขึ้นเท่าใดการสื่อสารก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม และสังคมจะนำมาซึ่งความสลับซับซ้อนหรือความสับสนต่าง ๆ จนอาจก่อให้เกิดความไม่เข้าใจและไม่แน่ใจแก่สมาชิกของสังคม ดังนั้น จึงต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว (ยุพดี ฐิติกุลเจริญ. 2537)

ข่าวสารจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ประกอบการตัดสินใจในกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ความต้องการข่าวสารจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องการข้อมูลในการตัดสินใจหรือไม่แน่ใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นอกจากนี้ข่าวสารยังเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เปิดรับมีความทันสมัย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ของโลกปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น ดังที่ ชาร์ลส์ เค. อักติน (Charles K. Atkin, 1973, p. 209) ได้กล่าวว่า บุคคลที่เปิดรับข่าวสารมาก ย่อมมีหูตากว้างไกล มีความรู้ความเข้าใจในสภาพแวดล้อมและเป็นคนทันสมัยทันเหตุการณ์กว่าบุคคลที่เปิดรับข่าวสารน้อย

อย่างไรก็ตาม บุคคลจะไม่รับข่าวสารทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาสู่ตนทั้งหมด แต่จะเลือกรับรู้เพียงบางส่วนที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อตน ดังนั้น ข่าวสารที่หลั่งไหลผ่านเข้ามาไปยังบุคคลจากช่องทางต่าง ๆ นั้น มักจะถูกคัดเลือกลดเวลา ข่าวสารที่น่าสนใจ มีประโยชน์และเหมาะสมตามความนึกคิดของผู้รับสาร จะเป็นข่าวสารที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในการสื่อสาร (กิติมา สุรสุนธิ. 2533: 46-47)

การเลือกสรรข่าวสารของบุคคลเป็นสิ่งที่อธิบายถึงพฤติกรรมกรรมการสื่อสารของแต่ละบุคคลว่าความแตกต่างกันทางสภาพส่วนบุคคลหรือสภาพจิตวิทยามีผลต่อการเปิดรับข่าวสาร โดยมีกระบวนการเลือกสรร (Selective Process) ที่แตกต่างกัน

Klapper, J.T. (1960: 19-25) ได้กล่าวไว้ว่า กระบวนการเลือกรับข่าวสารหรือเปิดรับข่าวสารเปรียบเสมือนเครื่องกรองข่าวสารในการรับรู้ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยการกรอง 4 ขั้นตอนตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การเลือกเปิดรับ (Selective Exposure) เป็นขั้นแรกในการเลือกช่องทางการสื่อสาร บุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อและข่าวสารจากแหล่งสารที่มีอยู่ด้วยกันหลายแหล่ง เช่น การเลือกซื้อหนังสือพิมพ์ฉบับใดฉบับหนึ่ง เลือกเปิดวิทยุกระจายเสียงสถานีใดสถานีหนึ่งตามความสนใจและความต้องการของตน อีกทั้งทักษะและความชำนาญในการรับรู้ข่าวสารของคนเรานั้นก็ต่างกัน บางคนถนัดที่จะฟังมากกว่าอ่าน ก็จะชอบฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์มากกว่าอ่านหนังสือ เป็นต้น

2. การเลือกให้ความสนใจ (Selective Attention) ผู้เปิดรับข่าวสารมีแนวโน้มที่จะเลือกสนใจข่าวจากแหล่งใดแหล่งหนึ่ง โดยมักเลือกตามความคิดเห็น ความสนใจของตน เพื่อสนับสนุนทัศนคติเดิมที่มีอยู่และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความรู้ความเข้าใจหรือ ทัศนคติเดิมที่มีอยู่แล้ว เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทางจิตใจที่ไม่สมดุลหรือมีความไม่สบายใจ ที่เรียกว่า ความไม่สอดคล้องทางด้านความเข้าใจ (Cognitive Dissonance)

3. การเลือกรับรู้และตีความหมาย (Selective Perception and Interpretation) เมื่อบุคคลเปิดรับข้อมูลข่าวสารแล้วก็เชื่อว่ารับรู้ข่าวสารทั้งหมดตามเจตนาของ ผู้ส่งสารเสมอไป เพราะคนเรามักเลือกรับรู้และตีความหมายสารแตกต่างกันไปตามความสนใจ ทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อ ความต้องการ ความคาดหวังแรงจูงใจ สภาวะทางร่างกาย หรือสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ฉะนั้นแต่ละคนอาจตีความเฉพาะข่าวสารที่สอดคล้องกับลักษณะส่วนบุคคลดังกล่าวนอกจาก

จะทำให้ข่าวสารบางส่วนถูกตัดทิ้งไปยังมีการบิดเบือนข่าวสารให้มีทิศทางเป็นที่น่าพอใจของแต่ละบุคคลด้วย

4. การเลือกจดจำ (Selective Retention) บุคคลจะเลือกจำข่าวสารในส่วนที่ตรงกับ ความสนใจ ความต้องการ ทศนคติ ฯลฯ ของตนเอง และมักจะลืมหรือไม่นำไปถ่ายทอดต่อในส่วนที่ตนเองไม่สนใจ ไม่เห็นด้วย หรือเรื่องที่ขัดแย้งกับความคิดของตนเอง ข่าวสารที่คนเราเลือกจดจำไว้ นั้น มักมีเนื้อหาที่จะช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ค่านิยม หรือความเชื่อของแต่ละคนที่มีอยู่เดิมให้มีความมั่นคงชัดเจนยิ่งขึ้นและเปลี่ยนแปลงยากขึ้น เพื่อนำไปใช้เป็นประโยชน์ ในโอกาสต่อไป ส่วนหนึ่งอาจนำไปใช้เมื่อเกิดความรู้สึกขัดแย้งและมีสิ่งที่ไม่สบายใจขึ้น

Mcleod and O' Keefe (1972) กล่าวถึง การวัดพฤติกรรมการเปิดรับสื่อในการวิจัย นั้น ตัวชี้ (Index) ที่ใช้วัดพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ (Media exposure) ส่วนใหญ่ใช้กัน 2 อย่างคือ

1. วัดจากเวลาที่ใช้สื่อ (Time spent with a media)
2. วัดจากความถี่ของการใช้สื่อแยกตามประเภทของเนื้อหารายการที่แตกต่างกัน

(Frequency of use of various media content categories)

นอกจากนี้ Mcleod and O' Keefe ยังกล่าวด้วยการวัดในเรื่องเวลาที่ใช้กับสื่อ มีข้อเสียที่ว่าคำตอบขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความสนใจของผู้ฟัง เวลาว่างที่คนมีอยู่และการสื่อใกล้ตัว (Availability of medium)

ด้วยเหตุนี้ คำตอบที่เกี่ยวกับเวลาที่ใช้กับสื่อจึงมักไม่สามารถแปลความหมายได้ในทางจิตวิทยาและมักไม่ได้ผลที่ชัดเจนเมื่อนำไปเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น และเพื่อแก้ปัญหาความไม่ชัดเจนในเรื่องนี้ จึงได้มีการวัดตัวแปรการเปิดรับสื่อมวลชนโดยใช้ความถี่ของการใช้สื่อเฉพาะอย่างเจาะจงในเนื้อหา เช่น การวัดความถี่ของการอ่านข่าวที่มีเนื้อหาหนักในหนังสือพิมพ์ ความถี่ของการชมรายการโทรทัศน์และความถี่ในการรับฟังรายการวิทยุเป็นต้น ดังนั้น อาจสรุปได้ว่าการเปิดรับสื่อมวลชน หมายถึง ความบ่อยครั้งในการเปิดรับ ระยะเวลา ช่วงเวลารวมไปถึงจำนวนสื่อมวลชนที่ใช้ในการเปิดรับข่าวสารด้วย

ส่วน ขวัญเรือน กิติวัฒน์ (2531) มีความเห็นว่า ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีการ เปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกัน คือ

1. ปัจจัยด้านบุคลิกภาพและจิตวิทยาส่วนบุคคล มีแนวคิดที่ว่าการแต่ละคนมีความแตกต่างเฉพาะตัวบุคคลอย่างมากในด้านโครงสร้างทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน การดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไม่เหมือนกัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อระดับ สติปัญญา ความคิด ทศนคติ ตลอดจนกระบวนการของการรับรู้ การจูงใจ
2. ปัจจัยด้านสภาพความสัมพันธ์ทางสังคม เนื่องจากคนเรามักจะยึดติดกับกลุ่มสังคมที่ตนสังกัดอยู่เป็นกลุ่มอ้างอิง (Reference Group) ในการตัดสินใจที่จะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมใด ๆ ก็ตามนั่นคือ มักจะคล้อยตามกลุ่มในแง่ความคิด ทศนคติ และพฤติกรรมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
3. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมนอกระบบการสื่อสารเชื่อว่าลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ทำให้เกิดความคล้ายคลึงของการเปิดรับเนื้อหาของการสื่อสาร รวมถึงการตอบสนองต่อเนื้อหาดังกล่าวไม่แตกต่างกันด้วย

นอกจากนี้ Wilbur Schramm (1973: 121-122) ยังได้ชี้ให้เห็นถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับข่าวสารของบุคคลดังนี้

1. ประสบการณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้รับส่งสารแสวงหาข่าวสารที่แตกต่างกัน
2. การประเมินสาระประโยชน์ของข่าวสารที่ผู้รับสารแสวงหาเพื่อตอบสนอง จุดประสงค์ของตนอย่างหนึ่งอย่างใด
3. ภูมิหลังที่แตกต่างกันทำให้บุคคลมีความสนใจแตกต่างกัน
4. การศึกษาและสภาพแวดล้อมทำให้มีความแตกต่างในพฤติกรรมการเลือกรับสาร
5. ความสามารถในการรับสาร ซึ่งเกี่ยวกับสภาพร่างกายและจิตใจที่ทำให้พฤติกรรมการเปิดรับสารแตกต่างกัน
6. บุคลิกภาพ ทำให้ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การโน้มน้าว และพฤติกรรมของผู้รับสาร
7. อารมณ์ สภาพทางอารมณ์ของผู้รับสาร จะทำให้เข้าใจความหมายของข่าวสาร หรืออาจเป็นอุปสรรคต่อความเข้าใจความหมายของข่าวสารได้
8. ทัศนคติ จะเป็นตัวกำหนดหาที่ของการรับและตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือข่าวสารที่ได้พบเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารนั้น

จากแบบจำลองการสื่อสารที่ใช้กันอยู่ไม่ว่าจะเป็นแบบใดนั้น เราจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบด้านผู้รับสารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่ง ที่จะทำให้ทราบว่า การสื่อสารนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่ และผู้รับสารจะมีการตอบสนอง (Feedback) อย่างไรหลังจากที่ได้รับสารไปแล้ว ซึ่งผู้รับสารแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันออกไป และการที่ผู้รับสารนั้นมีความแตกต่างกัน จึงมีความสนใจที่จะเลือกเปิดรับสารที่แตกต่างกันไปด้วย ดังที่

อาภาภักดิ์ กล้าเสื่อ (2546: 21) เสนอพื้นฐานความแตกต่างไว้ 4 ประการ

1. บุคคลมีความแตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพและสถานภาพทางจิตวิทยา
2. ความแตกต่างดังกล่าวนี้เป็นเพราะบุคคลมีการเรียนรู้ทางสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน
3. บุคคลที่อยู่ต่างสภาพแวดล้อมกัน ก็จะได้รับ การเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่ต่าง กันไป
4. การเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้บุคคลมีทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ และบุคลิกภาพแตกต่างกัน

อาภาภักดิ์ กล้าเสื่อ (2546: 21-22) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ในการเลือกรับข่าวสารของผู้รับสาร ดังนี้

1. ประสบการณ์ทำให้ผู้รับสาร แสวงหาข่าวสารแตกต่างกัน
2. การประเมินสาระประโยชน์ของข่าวสาร ผู้รับสารแสวงหาข่าวสารเพื่อสนองจุดประสงค์ของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง
3. ภูมิหลังแตกต่างกัน ทำให้มีความสนใจต่างกัน
4. การศึกษาและสภาพแวดล้อม ทำให้มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมการเลือกรับสื่อและเนื้อหาข่าวสาร

5. ความสามารถในการรับสาร เกี่ยวกับสภาพร่างกายและจิตใจที่ทำให้พฤติกรรมกา  
เปิดรับข่าวสารต่างกัน

6. บุคลิกภาพ ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การโน้มน้ำใจ และพฤติกรรม  
ของผู้รับสาร

7. อารมณ์ สภาพทางอารมณ์ของผู้รับสาร จะทำให้ผู้รับสารเข้าใจความหมายของ  
ข่าวสาร หรืออาจเป็นอุปสรรคของความเข้าใจความหมายของข่าวสารก็ได้

8. ทัศนคติจะเป็นตัวกำหนดท่าทีของการรับและตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือข่าวสารที่ได้พบ  
ซึ่งวิลเบอร์ ชแรมม์ ได้อธิบายว่า ข่าวสารที่เข้าถึงความสนใจของผู้รับสาร จะมีแนวโน้ม  
ที่จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อ ค่านิยม ประสบการณ์  
ความต้องการที่แตกต่างกันออกไป สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดกระบวนการเลือกสรร เลือก  
รับรู้ข่าวสารต่างกัน กระบวนการเลือกสรรเปรียบเสมือนเครื่องกรองสารในการรับรู้ (Perception  
Filter) ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยกลั่นกรอง 3 ชั้น คือ

1. การเลือกรับหรือเลือกสนใจ (Selection Exposure or Selective Attention) ผู้รับ  
สารมีแนวโน้มที่จะเลือกสนใจข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ ตามความสนใจและความต้องการ เพื่อนำมาใช้  
แก้ปัญหาหรือตอบสนองความต้องการของตน และหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความรู้ ความเข้าใจ  
หรือทัศนคติที่มีอยู่เดิม เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทางจิตใจที่ไม่สมดุล หรือความไม่สบายใจที่เรียกว่า  
Cognitive Dissonance ฉะนั้นการลดหรือหลีกเลี่ยงภาวะดังกล่าวได้ ก็ต้องแสวงหาข่าวหรือเลือกสรร  
เฉพาะข่าวที่สอดคล้องกับความคิดของตน

2. การเลือกรับรู้และตีความหมาย (Selective Perception and Interpretation)  
เมื่อบุคคล เลือกรับข่าวสารที่สนใจแล้ว ก็จะตีความหมายของข่าวสารที่ได้รับแตกต่างกันไปตามความ  
เข้าใจทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อ ความต้องการ ความหวัง แรงจูงใจ สภาวะร่างกายหรือสภาวะ  
อารมณ์ในขณะนั้น

3. การเลือกจดจำ (Selective Retention) บุคคลจะเลือกจดจำข่าวสารเฉพาะส่วน  
ที่ตรงกับความสนใจ ความต้องการ ทัศนคติหรือความเชื่อของตน และจะเลือกจดจำเนื้อหาสาระ  
ของข่าวสารที่ได้รับด้วย ดังนั้นการเลือกจดจำเนื้อหาของข่าวสารที่ได้รับจึงเท่ากับเป็นการช่วยเสริม  
ให้ทัศนคติหรือความเชื่อเดิมของผู้รับสารมั่นคงยิ่งขึ้น

การเลือกจดจำนั้น เปรียบเสมือนเครื่องกรองขั้นสุดท้าย ที่มีผลต่อการส่งสารไปยังผู้รับ  
สาร ในบางครั้งข่าวสารอาจจะถูกปฏิเสธตั้งแต่ขั้นแรก โดยการไม่เลือกอ่าน ฟัง หรือชมสื่อมวลชน  
บางฉบับหรือบางรายการ ในกรณีนี้ผู้รับสารหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้รับสารก็อาจจะพยายามตีความข่าวสาร  
ที่ได้รับตามความต้องการของตนเอง แต่หากว่าข่าวสารนั้นได้เปิดโอกาสให้ตีความหมายแตกต่างไปได้  
ผู้รับสารก็ยังมีโอกาสปฏิเสธข่าวสารนั้นได้อีกเป็นขั้นสุดท้าย กล่าวคือ จะเลือกจดจำเฉพาะบางส่วนที่  
ตนเองสนใจหรือต้องการเท่านั้น ผู้รับข่าวสารแต่ละคน ก็จะมีพฤติกรรมกาเปิดรับสื่อมวลชนตาม  
แบบเฉพาะของตนเอง ซึ่งแตกต่างกันไป

อาณาจักร กาลาเซีย (2546: 23) ได้สรุปแรงผลักดันให้บุคคลหนึ่งเลือกรับสื่อว่า เกิดจากพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. ความเหงา เมื่อบุคคลจะต้องอยู่ตามลำพัง ไม่สามารถที่ติดต่อสงสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ สิ่งที่ดีที่สุดก็คือ การอยู่กับสื่อ สื่อมวลชนจึงเป็นเพื่อนแก้เหงาได้ และบางทีบางคนก็พอใจที่อยู่กับสื่อมวลชนมากกว่าที่จะอยู่กับบุคคลด้วยซ้ำ เพราะสื่อมวลชนไม่สร้างแรงกดดัน ในการสนทนาหรือทางสังคมให้แก่ตนเอง

2. ความอยากรู้อยากเห็น มนุษย์มีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่าง ๆ อยู่แล้วตามธรรมชาติ ดังนั้นสื่อมวลชนจึงถือเอาจุดนี้เป็นหลักสำคัญในการเสนอข่าวสาร โดยเริ่มจากสิ่งใกล้ตัวก่อนไปจนถึงสิ่งที่อยู่ห่างตัวเองออกไป

3. ประโยชน์ใช้สอยของตนเอง มนุษย์แสวงหาข่าวสารและใช้ข่าวสารเพื่อประโยชน์ของตนเอง เพื่อช่วยให้เกิดความคิดของตนบรรลุ เพื่อใช้ข่าวสารที่ได้มาเสริมบารมี ให้ความบันเทิงแก่ตนเอง โดยจะเลือกสื่อที่ใช้ความพยายามน้อยที่สุด (Least Effort) และประโยชน์ตอบแทนที่ดีที่สุด (Promise of Reward)

4. ลักษณะเฉพาะของสื่อแต่ละอย่างมีส่วนทำให้ผู้รับสารแสวงหาและได้ประโยชน์ไม่เหมือนกัน ผู้รับสารแต่ละคนย่อมจะเข้าใจในลักษณะเฉพาะบางอย่างจากสื่อที่จะสนองตอบความต้องการและทำให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ

ผู้รับสารมีสิทธิเลือกเปิดรับสื่อมวลชนตามที่ต้องการ เหตุผลในการเลือกเปิดรับสื่อมวลชนของผู้รับสารแต่ละคน สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. เพื่อการรับรู้ (Cognition) หมายถึง การที่ประชาชนผู้รับสารต้องการข่าวสารเพื่อสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในด้านความรู้และความต้องการได้รับการยอมรับว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจส่วนประกอบของสังคม โดยการรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อมวลชนในรูปแบบหลัก คือ ข่าวสาร ความรู้ และบันเทิง

2. เพื่อความหลากหลาย (Diversions) ทั้งนี้ เพื่อสนองต่อความต้องการของมนุษย์ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น

2.1 การกระตุ้นอารมณ์ (Stimulation) เป็นการเปิดรับสื่อเพื่อแสวงหาความเร้าใจ ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น ทั้งนี้เพื่อต้องการลดความเบื่อหน่ายในชีวิต

2.2 การพักผ่อน (Relaxation) เป็นการเปิดรับสื่อเพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือลดความเร้าในชีวิตประจำวันลง

3. เพื่อประโยชน์ทางสังคม (Social Utility) หมายถึง ความจำเป็นของบุคคลที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น การเปิดรับสื่ออาจแสดงถึงการยอมรับการสมาคมในสังคม (Prosocial) และความผูกพันต่อผู้อื่น ซึ่งอาจแสดงออกได้ดังนี้

3.1 การใช้ภาษาร่วมกัน (Conversation Currency) ผู้รับสารอาจเปิดรับสื่อเพื่อต้องการความทันสมัย โดยการแสดงออกถึงการใช้ภาษา เช่น คำพูดและความเข้าใจต่อคำนิยามใหม่ ๆ เพื่อแสดงความเป็นกลุ่มเดียวกัน โดยสื่อมวลชนจะเป็นพยานเชื่อมของคนกลุ่มเหล่านั้น การใช้ภาษาร่วมสมัยปรากฏได้ชัดเจนในกลุ่มวัยรุ่นกับการโฆษณา

3.2 สื่อมวลชนสัมพันธ์ (Parasocial Relationship) ในสังคมที่ก้าวหน้ามากขึ้น ปัจจุบันคนกลับยังมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ทั้งนี้ เนื่องจากเวลาที่มีอยู่จำกัด ถูกนำไปใช้เพื่อการแข่งขัน และการประกอบอาชีพ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ก้าวหน้าแบบอุตสาหกรรม มนุษย์จึงมักมีสื่อมวลชนเป็นเพื่อนแทน หรืออย่างน้อยก็อาศัยสื่อมวลชนในการแสวงหามิตร ดังเช่น สังคมในชุมชนเมืองอย่างกรุงเทพฯ ที่ประชาชนส่วนใหญ่อาศัยสิ่งพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ เป็นเพื่อนมากกว่าการคบกับเพื่อนบ้านด้วยกัน

4. การผละสังคัม (Withdrawal) มีลักษณะที่ตรงข้ามกับประโยชน์ทางสังคม กล่าวคือ ในการเปิดรับสื่อหรือเข้าหาสื่อเพื่อหลีกเลี่ยงงานประจำ ตัวอย่างของการผละสังคัม เช่น การเร่งทำงานให้เสร็จสิ้นเพื่อจะได้รับชมโทรทัศน์ (อาภาภัทร์ กล้าเสื่อ. 2546: 24)

นอกจากนั้น Philip Kotler ศาสตราจารย์ทางการตลาด ยังได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการพิจารณาเลือกใช้ไว้ว่า ในการสื่อสารกับผู้รับสารผ่านสื่อควรกำหนดเป้าหมายให้แน่นอน เพื่อที่จะให้การวางแผน การจัดการ และการวัดผลสื่อมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดเป้าหมายที่สามารถวัดได้ ดังนี้

1. การเปิดเข้าถึง (Exposure) หมายถึง จำนวนผู้รับสื่อเป้าหมายที่ได้เปิดเข้าถึงสื่อใดสื่อหนึ่งที่ได้มีการนำเสนอสารสนเทศ แต่อาจมิใช่ผู้รับสารที่เป็นเป้าหมายของการส่งสารจริง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งมียอดขาย 2 ล้านฉบับต่อวัน แต่จะมีผู้รับสารที่เป็นเป้าหมายของการส่งสารจริง ๆ ไม่ถึง 2 ล้านคน

2. ความตระหนัก (Awareness) ถึงความสำเร็จของการส่งสาร จะสามารถวัดได้โดยการสำรวจผู้รับสารว่าสามารถจดจำสารสนเทศผ่านสื่อ (Recall) ซึ่งผู้ส่งสารเป็นผู้ส่งให้ได้หรือไม่

3. ทัศนคติ (Attitude) เป็นจุดประสงค์ที่ผู้ส่งสารต้องการรู้ว่าสารสนเทศนั้นจะทำให้ผู้รับสารมีทัศนคติเชิงบวก หรือมีความคล้อยตามสารสนเทศนั้น ๆ หรือไม่ โดยหลักเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินใจในการเลือกสื่อ นั้นต้องตอบคำถาม 5 ข้อ คือ (Kotler. 2003)

3.1 ผู้ส่งสารควรใช้งบประมาณเท่าใดในการนำเสนอสารสนเทศนั้น

3.2 เนื้อหาของสาร และวิธีการสื่อสารควรใช้วิธีใด

3.3 ควรเลือกใช้สื่อชนิดใด

3.4 การกำหนดช่วงเวลาในการส่งสารครั้งต่อไป

3.5 วิธีการใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทราบว่าสารสนเทศนั้นประสบผลสำเร็จ

ดังนั้นกระบวนการพิจารณาในการเลือกใช้สื่อควรยึดตามหลักการ ดังนี้ (Kotler. 2003)

1. เวลาในการรับสื่อ ช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการเผยแพร่สารสนเทศผ่านสื่อนี้ ต้องถูกวางให้เหมาะสม เพราะการจัดการสื่อที่มีประสิทธิภาพจะต้องสามารถสื่อสารให้เข้าถึง ผู้รับสาร เพื่อให้ผู้รับสารเกิดการรับรู้ เชื่อถือ และสามารถเกิดการตัดสินใจขึ้นมาได้ เงื่อนไข ด้านเวลาเป็นเรื่องสำคัญต่อการส่งสารให้ประสบความสำเร็จ โดยจะต้องค้นหาให้พบว่ามีโอกาสทางการใช้สื่อใดบ้างที่เหมาะสมกับการส่งสาร และมีเงื่อนไขที่ต้องใช้พิจารณาร่วม คือ

1.1 ปัจจัยทางฤดูกาล (Seasonal Effects)

1.2 ปัจจัยทางวันหยุดและเทศกาล (Holidays & Festivals)

1.3 ระยะเวลาในการนำเสนอสารสนเทศผ่านสื่อ แบ่งเป็น 3 ประเภทย่อย คือ

1.3.1 Continuous Pattern จะเป็นการนำเสนอสารสนเทศผ่านสื่อแบบสม่ำเสมอตลอดช่วงระยะเวลาที่มีการนำเสนอ วิธีนี้ต้องใช้งบประมาณสูง และอาจเสี่ยงต่อการที่ผู้รับสารเกิดความเบื่อหน่าย แต่มีข้อดี คือ เป็นการทำให้ผู้รับสารเกิดการจดจำสารนั้น ๆ

1.3.2 Pulsing Pattern เป็นการนำเสนอแบบหนัก-เบาเป็นช่วง ๆ โดยพิจารณาร่วมกับปัจจัยทางฤดูกาลวันหยุด และเทศกาลประกอบ โดยคงไว้ซึ่งความต่อเนื่องในการนำเสนอสารสนเทศ (Continuous)

1.3.3 Fighting Pattern เป็นการนำเสนอแบบไม่ต่อเนื่อง มี 2 ช่วง คือ ช่วงที่มีการนำเสนอเรียกว่า Flight และช่วงที่ไม่มีการนำเสนอ เรียกว่า Hiatus (ช่องโหว่) หรือการหยุดนำเสนอเป็นช่วง ช่วง ซึ่งวิธีนี้เป็นกลยุทธ์ในการนำเสนอ เพื่อการสร้างกระแสให้กับผู้รับสาร

2. กลุ่มเป้าหมายของการส่งสาร โดยผู้ส่งสาร สามารถจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายผู้รับสารออกได้หลายวิธี เช่น

2.1 แบ่งกลุ่มผู้รับสารตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ (Demographical Data) เช่น ให้เกณฑ์ด้านเพศ อายุ การศึกษา หรือสถานะภาพทางสังคม เป็นตัวแบ่ง

2.2 แบ่งกลุ่มผู้รับสารตามลักษณะทางภูมิศาสตร์ (Geographical Data) ใช้การระบุพื้นที่ที่กลุ่มผู้รับสารอยู่ เช่น กรุงเทพฯ ต่างจังหวัด หัวเมืองใหญ่

2.3 แบ่งกลุ่มผู้รับสารตามลักษณะทางจิตวิทยา (Psychographic Data) เป็นการแบ่งกลุ่มผู้รับสารที่ละเอียดอ่อน มักจะใช้ผลทางสถิติหรือผลงานวิจัย เพื่อเปรียบเทียบและกำหนดกลุ่มเป้าหมายขึ้นมา

3. การกระตุ้นการรับรู้ของผู้รับสาร สามารถสร้างขึ้นมาได้ด้วยเนื้อหาของสารและรูปแบบการนำเสนอสารสนเทศผ่านสื่อ ทั้งนี้รูปแบบและเนื้อหาของสาร การนำเสนอสารสนเทศผ่านสื่อต้องสอดคล้องกับสินค้า ซึ่งในการศึกษานี้ หมายถึงตัวหลักทรัพย์ เพราะรูปแบบการนำเสนอแบบหนึ่ง เช่น การนำเสนอเพื่อการนำบริษัทเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ ๆ อาจไม่เหมาะสมกับการนำเสนอ เพื่อการเพิ่มทุนจดทะเบียนของบริษัท

4. สารและการสร้างการรับรู้ ส่วนสำคัญที่ทำให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลคือ การที่ผู้ส่งสารมีความเข้าใจอย่างแท้จริงต่อเนื้อหาของสารที่จะทำการสื่อสารกับผู้รับสาร ดังนั้นผู้ส่งสารต้องนำเอาเนื้อหาของสารมาประกอบกันให้เข้ากับลักษณะของสื่อที่เลือกใช้ให้ได้มากที่สุด เพื่อให้สื่อสร้างแรงเสริมให้กับตัวสารที่ต้องการจะสื่อสาร

5. ความสอดคล้องของสื่อกับสาร การสื่อสารย่อมประสบความสำเร็จในการสร้างการรับรู้ให้กับผู้รับสาร เมื่อสื่อที่เลือกใช้ และเนื้อหาของสารที่ต้องการจะสื่อมีความสอดคล้องรับกัน

6. ความแออัดของสื่อ (Media Clutter) ทุกวันนี้สื่อต่าง ๆ ล้วนมีสาร ที่ต้องการพื้นที่ที่สื่อสารอยู่อย่างแออัดจากหลากหลายสินค้าและผลิตภัณฑ์ ดังนั้นผู้ส่งสาร จะต้องพยายามลดทอนความแออัดลง โดยเสริมช่องทางสื่อที่มีความแออัดน้อยกว่า เพื่อช่วยเสริมตัวสาร แต่ต้องพึงพิจารณาถึงความเหมาะสม เพราะบางครั้งการสื่อสารผ่านช่องทางสื่อบางประเภท ก็ไม่มีความเหมาะสม เช่น การเผยแพร่สารสนเทศ เพื่อการนำบริษัทเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ ๆ ผ่านช่องทางสื่อนิตยสาร เป็นต้น



จากแนวความคิดดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ปัจจัยสำคัญในการประกอบการตัดสินใจของบุคคล คือ ข้อมูลข่าวสารที่มาจากสื่อ ยิ่งบุคคลเกิดความไม่แน่ใจเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเท่าใด บุคคลย่อมต้องการข้อมูลข่าวสารจากสื่อมากขึ้นเท่านั้น แต่ทั้งนี้บุคคลจะทำการเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อเฉพาะเรื่องที่ตนให้ความสนใจเท่านั้น เนื่องจากปัจจุบันมีข้อมูลข่าวสารจากสื่อมากเกินไป ผู้รับสารจะรับไว้ทั้งหมดได้ จึงทำให้เกิดกระบวนการเลือกรับข่าวสารขึ้น อย่างไรก็ตามบุคคลแต่ละคนก็จะมีเกณฑ์ในการเลือกรับที่แตกต่างกัน ตามลักษณะส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมในสังคมนั้น ๆ และวัตถุประสงค์หรือความต้องการที่จะเปิดรับของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ย่อมทำให้มีพฤติกรรมการเปิดรับที่แตกต่างกันด้วย จากแนวคิดเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารนี้ ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกรอบความคิดในการศึกษาวิจัย เพื่อชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมการเลือกเปิดรับสื่อทางกีฬา ว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา วิทยาลัยการศึกษานานาชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมืองส่วนใหญ่มีการเลือกเปิดรับรูปแบบข่าวสารผ่านสื่อใดรวมถึงความถี่ของการรับสารเป็นอย่างไร

## การสื่อสารมวลชนและสื่อมวลชน

### 1. ความหมายของการสื่อสาร

จากการศึกษาและทบทวนเอกสาร พบว่า ความหมายของการสื่อสาร ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

ในปัจจุบันคำว่า “การสื่อสาร” ได้แพร่หลายเป็นที่รู้จักและใช้กันโดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นแวดวงอาชีพใด ๆ ก็ตาม มักจะกล่าวถึงความจำเป็นในการนำเอาการสื่อสารมาใช้อย่างแพร่หลาย การสื่อสารหรือการติดต่อ แปรมาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Communication” ซึ่งแปลจากคำตามศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า “Communis” ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Common” จะหมายถึงกิจกรรมที่มุ่งสร้างร่วมกัน หรือคล้ายคลึงกันให้เกิดขึ้น (อรุณีประภา หอมเศรษฐี, 2536: 2) และนอกจากนี้ ความหมายของการสื่อสารได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย พอจะนำมากล่าวโดยสังเขปได้ดังนี้

Schramm (1961: 15) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ว่า หมายถึง กระบวนการนำข่าวสาร (Message) จากแหล่งกำเนิด (Source) ไปสู่จุดหมายปลายทาง (Destination)

ส่วน Robert; & Wilber (1978) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นการแลกเปลี่ยนสัญญาณข่าวสารระหว่างบุคคล ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ของมนุษย์ และให้ความหมายของคำว่า “การสื่อสาร” ว่าเป็นกระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างมนุษย์ภายใต้สภาพแวดล้อมที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ขณะที่ Hovland; Janis; & Kelley (1982) ได้กล่าวถึง การสื่อสารว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลหนึ่ง (ผู้ส่งสาร) ส่งความหมาย (สิ่งเร้า) เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่ง (ผู้รับสาร)

นอกจากนี้ ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ (2538) ได้กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลหนึ่งเรียกว่าผู้ส่งสาร (Sender) ไปยังอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่าผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านช่องทาง คือ สื่อ (Channel)

ความสำคัญของการสื่อสาร คือ เป็นการสืบทอดส่งต่อทางวัฒนธรรม ซึ่งหากไม่มีการสื่อสารแล้ว มนุษย์ในแต่ละยุคก็จะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ การสื่อสารทุกรูปแบบผู้ส่งสาร

ต้องการให้เกิดกระบวนการในการสื่อสาร นั่นก็คือ ต้องการทราบว่าผลจากการที่สื่อสารไปยังผู้รับได้ บรรลุผลเพียงใด นอกจากนี้การสื่อสารมีวัตถุประสงค์ดังนี้ (แมนมาส ซวลิต. 2544)

1. บอกกล่าวให้ความรู้ ให้ข้อมูลข่าวสาร
2. ให้ความบันเทิง เพลิดเพลิน สบายใจ
3. ให้เกิดความรู้สึทางใดทางหนึ่ง เช่น โกรธ อีกริซึม เป็นต้น
4. วัตถุประสงค์เฉพาะ เช่น เพื่อเป็นแนวทางประกอบอาชีพ ให้การศึกษา เป็นต้น

การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) เป็นกระบวนการสื่อสารที่มีการซับซ้อนมากกว่าการสื่อสารอื่น ๆ เพราะเนื่องจากผู้ส่งสารต้องส่งสารหรือสื่อสารไปยังผู้รับสารในจำนวนมาก ๆ ในคราวเดียว ด้วยระยะเวลาอันสั้นและรวดเร็ว ทำให้ต้องมีความยุ่งยากในการหาช่องทาง ที่จะส่งสารนั้น ๆ ออกไป แต่สำหรับปัจจุบันนี้การสื่อสารมวลชนมีการพัฒนาไปเป็นอย่างมากจึงทำให้รูปแบบวิธีการต่าง ๆ ทำได้ง่ายขึ้น โดยที่ผู้ส่งสารสามารถใช้สื่อ คือ

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร จดหมาย ไปสเตอร์ เป็นต้น
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

และผู้ส่งสาร ต้องอาศัยองค์กรสื่อสารมวลชนแต่ละแห่ง ส่งข้อมูลไปแก่ผู้รับด้วยวิธีการต่าง ๆ ไปตามสถานการณ์ สภาพเศรษฐกิจ ความพร้อมและกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการสื่อสารมวลชน (Mass Communication) สามารถแบ่งได้ดังนี้ (มณฑิธร ด้วไพบูลย์. 2543: 90-91)

1. Mass หมายถึง ผู้รับสารหรือมวลชน ซึ่งจะมีลักษณะที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้ อาจจะเป็นคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ ผู้รับสารของการสื่อสารมวลชนจะมีความหลากหลาย ซึ่งด้วยเหตุนี้ จึงทำให้มีความแตกต่างต่อการรับทราบข้อมูลและการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้รับสารได้
2. Mass Media หมายถึง สื่อมวลชนหรือช่องทางในการสื่อสารไปสู่มวลชน ซึ่งอาจรวมถึงสื่อมวลชนซึ่งเป็นตัวบุคคล ได้แก่ นักหนังสือพิมพ์ พิธีกร นักจัดรายการวิทยุ เป็นต้น โดยจะเป็นตัวกลางในการถ่ายทอดเรื่องราวและความนึกคิดไปสู่มวลชน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบในลักษณะต่าง ๆ
3. Communication Process หมายถึง การส่งสารไปสู่ผู้รับสารจำนวนมากโดยผ่านทางสื่อมวลชน เนื่องจากความหลากหลายของผู้รับสารและไม่สามารถกำหนดจำนวนของผู้รับสารได้นั้น อาจทำให้การส่งสารเกิดความผิดพลาดได้

ส่วน เมตตา กฤตวิทย์; พิชนี เขยจรรรยา; และถิรนนท์ อนุวัชศิริ (2532: 34-35) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการรับสื่อ (Communication Effect) ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างก่อนและหลังการสื่อสาร ซึ่งมาจากการตีความสารที่ได้รับของผู้รับสารหรือสิ่งที่แสดงว่าผู้รับสารมีการรับรู้ความหมายของสารร่วมกันหรือไม่และมากน้อยเพียงใด ดังแสดงไว้ในตารางต่อไปนี้

## ตาราง 2.1 จุดมุ่งหมายของการรับสาร

จุดมุ่งหมายของผู้รับสาร	สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวผู้รับสาร
1. เพื่ออธิบาย บรรยาย เล่า สอนหรือแจ้งให้ทราบ	1. เข้าใจ ได้ข้อมูล มีความรู้ รับทราบ
2. เพื่อโน้มน้าวหรือชักจูงใจ	2. คล้อยตาม เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม หรือการกระทำ การลงมือปฏิบัติ
3. เพื่อจรรโลงใจ	3. เกิดอารมณ์คล้อยตาม มีความรู้สึกชื่นชม จิตใจถูกยกระดับขึ้น
4. เพื่อผ่อนคลายหรือให้ความบันเทิง	4. สนุก รื่นเริง คลายความเครียด

ที่มา: เมตตา กฤตวิทย์; และคนอื่น ๆ (2532: 34-35)

โดยสรุปแล้ว “การสื่อสาร” หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูล ระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร โดยผ่านทางสื่อหรือช่องทางต่าง ๆ เพื่อมุ่งหมายโน้มน้าวใจให้เกิดผลต่าง ๆ คือ

1. รับรู้ รับทราบข้อมูล
2. ให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติ
3. ให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สำหรับคำว่า “สื่อมวลชน” ซึ่งเป็นการย่นย่อคำจากคำว่า “สื่อสารมวลชน” โดยที่ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์ของราชบัณฑิตยสถานได้รับเอาคำว่า “สื่อสารมวลชน” มาใช้กับคำว่า “Mass Communication” ซึ่งกรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ได้นำเอาคำว่า “การสื่อสาร” รวมกับคำว่า “มวลชน” ซึ่งหมายถึง คนจำนวนมาก ๆ ดังนั้น คำว่า “การสื่อสารมวลชน” จึงหมายถึง การสื่อสารไปสู่คนจำนวนมาก ๆ ซึ่งต่อมา กระทรวงศึกษาธิการได้บัญญัติศัพท์คำว่า “สื่อมวลชน” โดยตรงกับคำว่า “Mass Media” ที่ย่อจากคำว่า “สื่อในการสื่อสาร มวลชน” (สมควร กวียะ. 2540)

ส่วน ประมะ สตะเวทิน (2529: 129) กล่าวถึงความหมายของ “การสื่อสารมวลชน (Mass Communication)” ว่าหมายถึง กระบวนการ (Process) การสื่อสารประเภทหนึ่งเป็น กระบวนการสื่อสารกับมวลชน ครอบคลุมถึงองค์ประกอบของกระบวนการ อันได้แก่ ผู้ส่งสาร ตัวสาร สื่อ และผู้รับสาร ขณะที่คำว่า “สื่อมวลชน (Mass Media)” หมายถึง องค์ประกอบเพียงองค์เดียวของกระบวนการสื่อสารมวลชนคือ สื่อ

ขณะที่ นฤธิดา โฉมเฉลา (2548) กล่าวถึง “สื่อมวลชน (Mass Media)” ว่าเป็นคำที่มาจากคำว่า “การสื่อสารมวลชน (Mass Communication)” ซึ่งหมายถึง การสื่อสารที่ไปสู่บุคคลหรือผู้คนจำนวนมาก แต่ปัจจุบันเราจะใช้คำว่าสื่อมวลชนกับอาชีพหรืองานที่ทำ โดยไม่ได้คิดในเชิงของการสื่อความ ดังนั้นจึงได้นิยามว่า “สื่อมวลชน” ว่าเป็น Watch Dog หรือคนที่ทำหน้าที่เฝ้ามองสังคมหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม

โดยที่ สุกัญญา บุรณเดชาชัย. 2545: 30) ได้กล่าวถึง ลักษณะของสื่อมวลชนไว้ ดังนี้

1. สื่อมวลชนสามารถเข้าถึงผู้รับสารเป็นจำนวนมากได้อย่างรวดเร็ว
2. สื่อมวลชนสามารถกระจายข่าวสารและให้ความรู้ได้
3. สื่อมวลชนสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หากทัศนคติไม่มั่นคง

จากข้อมูลข้างต้นนั้นกล่าวได้ว่า “สื่อมวลชน” เป็นตัวแทนหรือเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะสื่อถึงความคิด ทัศนคติ และข่าวสารความเคลื่อนไหว หรือภาพพจน์ต่าง ๆ ไปสู่ประชาชนหรือมวลชนในจำนวนมาก

## 2. ทฤษฎีหน้าที่ของสื่อมวลชน

McQuall (1994: 77-79) ได้แบ่งหน้าที่ของสื่อมวลชนตามความต้องการของสังคม ดังนี้

1. หน้าที่ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร (Information)
  - 1.1 ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือสภาวะการต่าง ๆ ทั้งสังคม และในโลก
  - 1.2 ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอำนาจต่าง ๆ
  - 1.3 ให้นวัตกรรม การปรับตัว และความก้าวหน้าในเรื่องต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยสะดวก
2. หน้าที่ในการประสาน (Correlation)
  - 2.1 อธิบาย ตีความ ละวิพากษ์ถึงความหมายของเหตุการณ์ และข่าวสารต่าง ๆ
  - 2.2 ส่งเสริมสนับสนุนผู้ที่มีอำนาจอย่างถูกต้อง และบรรทัดฐานเป็นที่ยอมรับสังคม
  - 2.3 ให้การอบรมปมเพาะทางสังคม
  - 2.4 ประสานกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมเข้าด้วยกัน
  - 2.5 สร้างฉันทามติ
  - 2.6 จัดลำดับความสำคัญของสถานภาพทางสังคม
3. หน้าที่ในการสร้างความต่อเนื่อง (Continuity)
  - 3.1 นำเสนอวัฒนธรรมหลัก (Dominant Culture) รวมทั้งตระหนักถึงวัฒนธรรมย่อยและการพัฒนาวัฒนธรรมขึ้นมาใหม่
  - 3.2 รักษาขนานนามของสังคมให้คงอยู่ต่อไป
4. หน้าที่ในการให้ความบันเทิง (Entertainment)
  - 4.1 ให้ความสนุกสนาน ความหลากหลาย และวิธีผ่อนคลาย
  - 4.2 ลดความตึงเครียดทางสังคม
5. หน้าที่ในการผลักดันสังคม (Mobilization)
  - 5.1 หนุนรงค์เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของสังคมในด้านการเมือง สงคราม การพัฒนาเศรษฐกิจ การทำงาน และบางทีก็เรื่องศาสนา

ส่วน พรเมะ สตะเวทิน (2538: 33) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึงหน้าที่ของสื่อมวลชนตามหลักความคิดของผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการเผยแพร่ (Advocate) ได้แก่ นักโฆษณา นักประชาสัมพันธ์ นักบรรณาธิการ นักสื่อสารการเมือง และธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งปฏิบัติงานให้กับองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ บุคคลเหล่านี้ต้องการให้สื่อมวลชนทำหน้าที่ให้แก่ตนหรือองค์กรหน่วยงานของตน ดังนี้

1. หน้าที่ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร (Information)
  - 1.1 เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และกิจกรรมขององค์กร

- 1.2 เผยแพร่ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ ภายนอกที่เกี่ยวข้อง
- 1.3 จัดลำดับความสำคัญก่อนหลังตามผลประโยชน์ของผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการ

#### เผยแพร่

- 1.4 ให้ข้อมูลข่าวสาร และดึงดูดความสนใจของประชาชนในแง่ของการโฆษณา
- 1.5 ให้การศึกษา โดยตรง และให้การรณรงค์ค้นข่าวสารแก่ประชาชน
2. หน้าที่ในการตีความ (Interpretation)

- 2.1 ตีความข้อมูลข่าวสาร และเหตุการณ์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของผู้ที่

#### ปฏิบัติงานด้านการเผยแพร่

- 2.2 สร้างความคิดเห็น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ และสร้างภาพลักษณ์ให้กับองค์กร
- 2.3 วิพากษ์วิจารณ์คู่แข่งขององค์กรที่ผู้ปฏิบัติงานด้านการเผยแพร่สังกัดอยู่

#### 3. หน้าที่ในการแสดงออก (Expression)

- 3.1 แสดงออกค้นความเชื่อ ค่านิยม อุดมการณ์ รวมทั้งหลักการต่าง ๆ ขององค์กร
- 3.2 ช่วยพัฒนาจิตสำนึกในฐานะของการเป็นสมาชิกขององค์กรให้เกิดขึ้น เช่น

#### ในฐานะสมาชิกพรรคการเมือง สมาชิกของชนชั้น และสมาชิกของกลุ่ม

#### 4. หน้าที่ในการผลักดันสังคม (Mobilization)

- 4.1 กระตุ้นให้ประชาชนเกิดความสนใจ เข้ามามีส่วนร่วม และให้การสนับสนุน
- 4.2 จัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกขององค์กร
- 4.3 พยายามโน้มน้าวให้ประชาชนเปลี่ยนพฤติกรรม (การโฆษณาชวนเชื่อ)
- 4.4 การระดมทุน
- 4.5 มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคร่วมด้วยการโฆษณา

นอกจากนี้ สุกัญญา บุรณเดชาชัย (2545: 36) ได้สรุปบทบาทและหน้าที่ของสื่อมวลชน

#### ไว้ดังนี้

1. การนำเสนอข่าว เป็นการรายงานเหตุการณ์ที่สมควรเป็นข่าวให้บุคคลทั่วไปในสังคมได้รับรู้ข้อเท็จจริง โดยจะเว้นการสอดแทรกความรู้สึกหรือความคิดเห็นส่วนตัวของผู้นำเสนอข่าวสารผ่านสื่อ สิ่งที่จะเป็นข่าวนั้นผู้ทำหน้าที่ในการเสนอข่าวจะต้องใช้วิจารณญาณในการเลือกเหตุการณ์หรือสิ่งที่ควรแก่การเป็นข่าว โดยทั่วไปอาจพิจารณาจากความสนใจของผู้คนและสิ่งที่จะมีผลกระทบต่อสังคม
2. การแสดงความคิดเห็นหรือชักจูง เป็นการมุ่งเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ รวมถึงความต้องการที่ต้องการเปลี่ยนความเชื่อ ทศนคติ หรือพฤติกรรมของผู้รับสารด้วย โดยเป็นการชักจูงให้คล้อยตามหรือพยายามชี้แนะให้ตัดสินใจ
3. การให้สาระความรู้หรือการศึกษา เป็นการมุ่งเสนอข้อเท็จจริงที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับสาร เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการให้ความรู้ในลักษณะของการเรียนการสอนหน้าที่ในการให้สาระความรู้หรือให้การศึกษา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นการถ่ายทอดมรดกทางสังคม เพื่อให้ผู้รับสารได้มีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดี มีแบบแผนการปฏิบัติอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและการอยู่ร่วมกันในสังคม

4. การให้ความบันเทิง เป็นการมุ่งเร้าอารมณ์ของผู้รับสารเป็นหลักเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและพักผ่อนหย่อนใจ

### 3. สื่อทางการศึกษา

สื่อทางการศึกษาในยุคปัจจุบัน ที่ใช้ในการสื่อสารมวลชน หรือที่เรียกว่า สื่อมวลชน ได้แก่

1. สื่อสิ่งพิมพ์ มีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของสังคมมีบทบาทสำคัญที่จะให้คุณหรือโทษแก่ผู้อ่าน และยังต้องมีความรับผิดชอบต่อการพัฒนาการทางความคิดและจิตใจของผู้อ่านอีกด้วย นอกจากนี้ ภาระหน้าที่ของหนังสือพิมพ์ที่ต้องกระทำคือ การเป็นผู้ชี้แนะยกระดับความคิดและความรู้ของประชาชนให้มีรสนิยมนดี และเป็นเสมือนกับกระจกสะท้อนสังคม

บทบาทหน้าที่ของสื่อสิ่งพิมพ์ในระบอบประชาธิปไตยมีดังต่อไปนี้

1.1 หน้าที่ในการให้ข่าวสาร (To Inform) เป็นหน้าที่หลักในการแสวงหาข้อเท็จจริงเพื่อนำมารายงานให้ประชาชนทราบ ข้อเท็จจริงที่นำมาเสนอต้องมีความชัดเจน ถูกต้อง แม่นยำ และมีความครบถ้วนด้วย

1.2 หน้าที่ในการให้ข้อเสนอแนะ (To Give Opinion) การให้ข้อเสนอแนะต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ต้องมีความถูกต้อง เทียงตรง และมีความเป็นกลาง

1.3 หน้าที่ในการให้ความบันเทิง (To Entertain) ความบันเทิงที่ผู้อ่านได้รับจากการอ่านหนังสือพิมพ์ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นการพักผ่อนสมองไปด้วย

1.4 หน้าที่ในการเป็นสื่อโฆษณา (To Advertise) หนังสือพิมพ์มีหน้าที่เป็นสื่อกลางในการนำเสนอบริการสินค้าธุรกิจ เพื่อให้ประชาชนรับรู้ข้อมูลในการตัดสินใจเลือกซื้อ สินค้าหรือบริการ (มาลี บุญศิริพันธ์. 2537: 4-5)

1.5 หน้าที่ในการเป็นผู้แจ้งข่าวสารของหนังสือพิมพ์นั้น หนังสือพิมพ์มีหน้าที่ต้องเสนอข้อมูลข่าวสารอย่างถูกต้อง ครบถ้วน ตรงไปตรงมา และแม่นยำเพื่อที่ประชาชนผู้รับข่าวสารจะได้นำเอาข้อมูลข่าวสารที่ได้รับไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (สิริทิพย์ ชันสุวรรณ. 2539)

หนังสือพิมพ์ก็หาเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่มีความละเอียด และผู้อ่านสามารถเข้าหาข้อมูลสถิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองชื่นชอบ ซึ่งวิทยุและโทรทัศน์ไม่สามารถเสนอข้อมูลได้มาก เพราะมีข้อจำกัดด้านเวลา และหนังสือพิมพ์ก็หาจะได้เปรียบตรงที่สามารถอ่านตรงช่วงเวลาใดก็ได้ตามความสะดวกของผู้อื่น แต่สื่อวิทยุและโทรทัศน์มีเวลาที่แน่นอน เมื่อผ่านแล้วก็ผ่านไป

ดังนั้น หนังสือพิมพ์จึงได้รับความนิยมมากเพราะนอกจากจะเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่มีความละเอียดแล้ว ยังมีราคาถูก และสามารถหาซื้ออ่านได้ทุกวัน (ประพจน์ ณ บางช้าง. 2539)

2. วิทยุกระจายเสียง เป็นสื่อ ที่ส่งผ่านเสียงคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ความหมายของ "วิทยุ" ไว้ว่า คือ การส่งสัญญาณโดยพลังแม่เหล็กไฟฟ้า (ประมะ สตะเวทิน. 2541)

Barnhart (1979) ให้ความหมาย"วิทยุกระจายเสียง" ว่าเป็นการส่งและรับถ้อยคำ เพลงและเสียงอื่น ๆ โดยคลื่นไฟฟ้า (Electric Waves) วิทยุกระจายเสียงมีคุณสมบัติที่ต้องใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์เป็นอย่างมาก เนื่องจากวิทยุกระจายเสียงมีมิติของเสียงเพียงอย่างเดียว (Audio Dimension) ลักษณะสำคัญของการกระจายเสียงจะทำให้ผู้ฟังสร้างภาพจินตนาการขึ้นในจิตใจ

วิทยุกระจายเสียงจึงเป็นสื่อที่ใช้ประสาทความรู้สึก (Sense) ที่ช่วยทำให้สมองได้สร้างสรรคภาพ (Mental Images) ขึ้น ดังนั้น วิทยุกระจายเสียงจึงมีลักษณะที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

2.1 สามารถกระจายเสียงโดยไม่ต้องใช้สาย (Wireless) การกระจายเสียงโดยไม่ต้องใช้สายหรือการกระจายเสียงโดยผ่านคลื่นอากาศทำให้วิทยุกระจายเสียงเป็นสื่อที่มีความแตกต่างกับสื่อชนิดอื่น ๆ และทำให้เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงประชาชนจำนวนมากได้มากกว่าสื่ออื่น ๆ สามารถนำวิทยุไปฟังที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องฟังอยู่ที่บ้านอย่างเดียว อีกทั้งยังคุ้มค่าเวลาด้วย การรับฟังรายการดี ๆ ที่จะเป็นประโยชน์สำหรับประชาชนผู้ฟังเองด้วย

2.2 สามารถเข้าถึงผู้ฟังหลากหลายกลุ่ม (Accessibility) สามารถเข้าถึงผู้ฟังได้หลากหลาย กลุ่มสื่อการกระจายเสียงสามารถไปถึงผู้ฟังจำนวนมากหลากหลายกลุ่ม ที่มีประสบการณ์ภูมิหลังที่ต่างกันได้มากกว่าสื่อประเภทต่าง ๆ เช่น เพศ วัย ความเชื่อ ทักษะสติ ฐานะทางสังคม ความสามารถในการเข้าถึงประชาชนได้กว้างเพียงใด ขึ้นอยู่กับเครื่องรับวิทยุกระจายเสียงที่ครอบคลุมพื้นที่ได้มากน้อยเพียงใด

2.3 ความต่อเนื่อง (Continuousness) เป็นคุณลักษณะของวิทยุกระจายเสียงที่สำคัญ คือ การที่ฟังสามารถฟังได้ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มกระจายเสียง จนกระทั่งปิดกระจายเสียงซึ่งมีความแตกต่างกับสื่ออื่น ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และภาพยนตร์ สื่อเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีความต่อเนื่องในการใช้สื่อ จึงถือเป็นความได้เปรียบของสื่อสิ่งพิมพ์อย่างหนึ่ง และขณะเดียวกันก็เป็นข้อเสียเปรียบของสื่อการกระจายเสียง เพราะการที่คนเราจะฟังเรื่องราวที่มีเนื้อหาสาระอย่างสนใจได้เป็นเวลานานนั้น คงเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าสามารถฟังการกระจายเสียงได้อย่างต่อเนื่องแล้วจะทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์จากการฟังรายการวิทยุได้มาก

2.4 ความจริง (Realism) เป็นคุณสมบัติการกระจายเสียงที่สำคัญคือ ความสามารถในการนำเสียงจริงของเหตุการณ์ต่าง ๆ เสนอแก่ผู้ฟังโดยตรงและทันทีทันใด เช่น ผู้ฟังสถานีวิทยุแห่งประเทศไทย สามารถฟังการบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาหรือพระราชพิธีต่าง ๆ ได้พร้อมกันทันทีทั่วประเทศ ฟังการถ่ายทอดสดการแข่งขันฟุตบอลโลกกอล์ฟเทนนิส ฯลฯ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลกซึ่งเป็นความสามารถเฉพาะของสื่อกระจายเสียง

2.5 ผลกระทบทางสังคม (Social Impact) เนื่องจากคุณสมบัติในการกระจายเสียงของวิทยุกระจายเสียงที่ได้ทราบมาแล้ว จะเห็นได้ว่าวิทยุสามารถเข้าถึงประชาชนได้ตลอดเวลาทั้งด้านกายภาพและด้านจิตใจ จึงสามารถส่งผลกระทบต่อสังคมได้อย่างกว้างขวางขึ้นอยู่กับผู้รับผิดชอบการดำเนินงานของสถานีวิทยุกระจายเสียงที่จะคำนึงถึงเนื้อหาที่จะทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน และผลที่จะเกิดขึ้นด้วย (ยุพาสุภากุล. 2540)

วิทยุกระจายเสียง ถือได้ว่าเป็นสื่อมวลชนที่มีอิทธิพล เพราะวิทยุกระจายเสียงสามารถเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่ม ผู้ฟังวิทยุไม่จำเป็นต้องอ่านออกเขียนได้ ก็สามารถรับฟังวิทยุได้ และยังมีราคาถูก แม้แต่ในชนบทห่างไกลก็สามารถเป็นเจ้าของวิทยุได้วิทยุกระจายเสียงจึงกลายเป็นสื่อที่แพร่หลายมากที่สุดสื่อหนึ่งก่อนที่จะมีโทรทัศน์เกิดขึ้น

3. โทรทัศน์ เป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Media) ที่มีอิทธิพลต่อประชาชนเป็นอย่างมาก สื่อชนิดนี้จะมีทั้งภาพและเสียงนับได้ว่าเป็นสื่อสองมิติ นอกจากนี้ยังเป็นสื่อที่มีความรวดเร็วและมีพลังเป็นอย่างมาก สามารถชักจูงและทำให้ผู้ดูโดยเฉพาะเยาวชนคล้อยตามได้ง่ายการขยาย

เครื่องขยายของโทรศัพท์ออกไป ทำให้ผู้คนในพื้นที่ที่แตกต่างกันได้รับข่าวสารจากโทรศัพท์เหมือนกัน (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, 2533, หน้า 30) ซึ่งสรุปคุณลักษณะของสื่อวิทยุโทรศัพท์ได้ ดังนี้

3.1 สามารถส่งสารไปยังผู้รับสารได้อย่างทั่วถึง และเข้าถึงประชาชนได้อย่างกว้างขวางไปทั่วโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันการสื่อสารผ่านดาวเทียมสามารถกระทำได้อย่างสะดวก การถ่ายทอดสดวิทยุโทรศัพท์ผ่านดาวเทียมยังสามารถถ่ายทอดสดข้ามทวีปได้ด้วย

3.2 สามารถถ่ายทอดสดได้ทั้งภาพและเสียงในเวลาเดียวกัน โทรศัพท์สามารถทำให้ผู้ชมมองเห็นได้ทั้งภาพและเสียงในเวลาเดียวกัน ได้ชมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงได้ในเวลาเดียวกันซึ่งสื่อประเภทอื่น ๆ ไม่สามารถกระทำได้

3.3 ในขณะนี้สื่อทางด้านโทรศัพท์ มีลักษณะพิเศษสามารถใช้สื่อสองทางได้ (Two-way communication) ผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถโต้ตอบได้เวลาเดียวกันทำให้สื่อนี้เป็นสื่อที่ทรงอิทธิพล

3.4 เป็นสื่อที่สามารถให้ความบันเทิงได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถส่งผลกระทบต่อไปถึงการทำธุรกิจผ่านสื่อทางโทรศัพท์ มีการโฆษณามากยิ่งขึ้น โดยส่วนมากแล้ว การโฆษณาผ่านโทรศัพท์มักจะประสบความสำเร็จ

3.5 เป็นสื่อที่สร้างสรรค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในปัจจุบันนี้รายการโทรศัพท์ได้นำเอาอุปกรณ์ที่เรียกว่า คอมพิวเตอร์กราฟิก (Computer Graphic) เข้ามาใช้ในการสร้างสรรค์รายการโทรศัพท์ให้รายการที่ผลิตออกมามีคุณภาพและหนืดติดตามชมมากกว่าสื่ออื่น ๆ

4. สื่อสังคมออนไลน์ (อินเทอร์เน็ต Internet) (วนิดา จันทบุรีจากร. 2543) มาจากคำเต็มว่า International network เป็นเครือข่ายของการสื่อสารข้อมูลขนาดใหญ่อันประกอบด้วยเครือข่ายคอมพิวเตอร์จำนวนมากเชื่อมโยงแหล่งข้อมูลจากองค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกเข้าด้วยกัน ข้อมูลเหล่านี้มีตั้งแต่เรื่องทางดาราศาสตร์ ปรัชญาศิลปะ ไปจนถึงเรื่องสุขภาพ กีฬา อาหาร และอื่น ๆ เป็นต้นคำว่าเครือข่ายนี้ หมายถึง

4.1 การที่มีคอมพิวเตอร์ตั้งแต่ 2 เครื่องขึ้นไปเชื่อมต่อเข้าด้วยกันด้วยสายเคเบิล (ทางตรง) และสายโทรศัพท์ (ทางอ้อม)

4.2 มีผู้ใช้คอมพิวเตอร์

4.3 มีการถ่ายเทข้อมูลระหว่างกัน

อินเทอร์เน็ต ถือการนำคอมพิวเตอร์มาเชื่อมต่อด้วยกันทั่วโลก ก่อให้เกิดการติดต่อสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างอิสระทั่วโลกเกิดเป็นสังคมใหม่ที่ไม่มีสถานที่แน่นอน เพราะอยู่ในโลกคอมพิวเตอร์ (กรภัทร์ สุทธิธิดารา. 2544)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

สุภาพร รัตนะรัต (2542) ศึกษาเรื่อง การสำรวจพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารทางสื่อโทรศัพท์ และการมีส่วนร่วม ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กับความความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาในครั้งนี้เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารทาง สื่อโทรศัพท์ การเปิดรับข่าวสารสิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม



และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกาเปิดรับข่าวสารสิ่งแวดล้อมทางสื่อโทรทัศน์ และการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร กับความตระหนักรู้เรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยศึกษาจาก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 398 คน ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ใช้การ แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยประมวลผล ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการชมรายการ โทรทัศน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับนาน ๆ ครั้ง การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลางและความตระหนักรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก 2) พฤติกรรมการเปิดรับสื่อโทรทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเปิดรับข่าวสาร สิ่งแวดล้อม 3) พฤติกรรมการเปิดรับสื่อโทรทัศน์แตกต่างกัน มีความตระหนักรู้ไม่แตกต่างกัน 4) พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน มีความตระหนักรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน 5) พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารสิ่งแวดล้อมและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความตระหนักรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม

อนันท์ จันทร์อ่วม (2546) ได้ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจของผู้ชมรายการโทรทัศน์ที่มีต่อการเสนอข่าวกีฬาของสถานีโทรทัศน์ไอทีวีในกรุงเทพมหานคร การศึกษาในครั้งนี้ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของผู้ชมที่เปิดรับชมข่าวกีฬาของสถานีโทรทัศน์ไอทีวีในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ชมรายการข่าวกีฬาของสถานีโทรทัศน์ไอทีวีทุกวัน ในช่วงข่าวภาคค่ำ และเปิดรับชมรายการข่าวตามปกติ ส่วนความพึงพอใจของผู้ชมต่อการเสนอข่าวกีฬา พบว่าผู้ชมมีความพอใจต่อการเสนอข่าวกีฬาโดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ รูปแบบรายการนำเสนอ การสื่อความหมายชัดเจน เนื้อหาถูกต้องและน่าเชื่อถือ

สุธี นิคม (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคข่าวกีฬาทางหนังสือพิมพ์กีฬา รายวันของผู้บริโภคที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ การศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจกิจกรรมในการใช้จ่ายและค่าใช้จ่ายการบริโภคโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 120 ชุด เป็นแบบสอบถามปลายปิดทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในรูปร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชายมีแนวโน้มที่จะซื้อหนังสือพิมพ์มากกว่านักศึกษาหญิงความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความสนใจในการอ่านหนังสือพิมพ์กีฬา พบว่า นักศึกษาชายให้ความสนใจอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่านักศึกษาหญิง ความสัมพันธ์ในคนชั้นปีที่สูงกว่าจะซื้อหนังสือพิมพ์มากกว่าชั้นปีต่ำกว่าด้านความสัมพันธ์กับที่พักของนักศึกษา พบว่า ผู้อาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จะอ่านจากแหล่งที่หอพักจัดให้ ขณะที่ผู้ที่พักที่หอพักเอกชนนอกมหาวิทยาลัยเชียงใหม่และที่บนจะติดตามผ่านอินเทอร์เน็ต โดยเหตุผลของการติดตามอ่านหนังสือพิมพ์รายวันของนักศึกษา ได้แก่ 1) เพื่อการรับรู้ในแวดวงกีฬาทันต่อสถานการณ์ 2) ติดตามเป็นกำลังใจนักกีฬาหรือสโมสรในดวงใจ 3) เพราะลักษณะนิสัยส่วนตัวที่ชอบเล่นกีฬา

อัญนิกา งามเจริญ (2548) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี การศึกษาในครั้งนี้เพื่อรักษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิก

ชมรมสร้างสุขจังหวัดราชบุรีทุกอำเภอ จำนวน 383 ราย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบคำถามแบบมีโครงสร้าง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสัมประสิทธิ์ ความผันแปร (C.V.) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าร่วมในการวิเคราะห์ทั้งหมด (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ เจตคติและปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีได้เพียงร้อยละ 12.40 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย เจตที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับการศึกษาเพศ

กันทิมา หลวงทิพย์; และ ตาริณี ศรีนวล (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี การศึกษาในครั้งนี้เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี และเพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ตัวอย่างที่ให้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคลากรโรงพยาบาลสามชุก จำนวน 111 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกตัวอย่างการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Stratified Random Sampling) โดยใช้สูตรของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่า t-test และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) ผลการวิจัย พบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกาย มีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.0 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.2 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.0 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.4 และพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ร้อยละ 50.4 และส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อที่มีผลต่อการออกกำลังกายคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วังทราย อินทะวัน (2553) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคสื่อประเภทต่าง ๆ ของวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาในครั้งนี้ ศึกษาถึงสื่อ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต ทำการเก็บข้อมูลปฐมภูมิโดยใช้แบบสอบถาม จำนวนตัวอย่าง 400 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจะใช้ทฤษฎีของลิเคิร์ต (Likert Scale) จากผลวิจัยพบว่า โดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงอายุ 12-25 ปี พักอาศัยอยู่ที่บ้าน พึ่งพาเงินรายได้ของผู้ปกครองโดยไม่ได้หารายได้เพิ่มเติมจากการทำงานนอกบ้าน รายได้เพียงพอสำหรับการบริโภคในแต่ละเดือน จึงทำให้ผู้บริโภคข้อมูลข่าวสารจากสื่อประเภทต่าง ๆ เลือกรับข่าวสารที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการรับข้อมูล

ข่าวสาร และเพื่อนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการเลือกรูปแบบของสื่อในการรับรู้ข่าวสาร ในด้านปริมาณการใช้สื่อ วัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ ใช้ทุกวันเป็นเวลามากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป รองลงมาคือโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ตามลำดับในคั่นวัตถุประสงค์และประโยชน์ในการรับรู้ข่าวสารเพื่อศึกษาหาความรู้ประกอบการทำวิจัยทำการบ้าน ทำรายงานและเพื่อรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันลักษณะการใช้สื่อโทรทัศน์และวิทยุของวัยรุ่นจะใช้เพื่อรายการเพลงดนตรี คอนเสิร์ตเป็นหลักและในขณะที่ดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุจะทำการบ้านไปพร้อมกับทำกิจกรรมดังกล่าว ลักษณะการใช้สื่อหนังสือพิมพ์ จะอาศัยตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ร้านเสริมสวย ร้านอาหารและเนื้อหาที่สนใจคือ ดูดวง ลักษณะการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตมักใช้ตามลำพังในห้องส่วนตัว และใช้เพื่อหาข้อมูลประกอบการทำรายงานเป็นหลัก จากปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลในการรับรู้ข่าวสาร ผู้ตอบแบบสอบถามเน้นด้านความรวดเร็วต่อการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจึงทำให้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคมากที่สุดและใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งปัจจุบัน และอนาคต ดังนั้นสื่อประเภทหนังสือพิมพ์ควรเข้ามาแก้ไขควมบับหนังสือพิมพ์อาจเพิ่มหน้าที่เป็นสีเพิ่มขึ้น หรือความรวดเร็วของเหตุการณ์ในการรายงานข่าวเพื่อสร้างแรงจูงใจแก่ผู้บริโภคมากขึ้น

กุลธิดา เหมมาเพชร; และคนอื่น ๆ (2555) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 311 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.5 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 11.6 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 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนนร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.00 ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดีจึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ต่ออย่างยั่งยืนต่อไป

วัทญญ สว่างศรีวรกุล (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทยของคนไทย เพื่อทำการเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในเรื่องของกีฬาฟุตบอลไทยของคนในสังคมไทย ทั้งทางด้านกรรับรู้ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ จากการเข้าชมเกมส์การ

แข่งขันในสนาม และสิ่งต่าง ๆ ของวงการกีฬาฟุตบอลไทย เพื่อสำรวจค่านิยมของสังคมไทยที่มีต่อกีฬาฟุตบอลไทย เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ข่าวสารกีฬาฟุตบอลไทยผ่านทางสื่อต่าง ๆ ทั้งทางหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และสื่อออนไลน์ เพื่อศึกษาทัศนคติของคนในสังคมไทยที่มีต่อกีฬาฟุตบอลไทย และเพื่อศึกษาหาสาเหตุสำคัญอันเป็นเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาวงการฟุตบอลไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ ประชากรชาวไทยที่มีความสนใจในกีฬาฟุตบอลไทยในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้จากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ Yamane (1967) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทยของคนไทย ทั้งนี้การพัฒนางค์กรแต่ละด้าน ค่านิยมของสังคมแต่ละด้าน การรับรู้สื่อแต่ละด้าน และทัศนคติแต่ละด้านมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การพัฒนาองค์กรของวงการฟุตบอล ค่านิยมของสังคม การรับรู้สื่อ และทัศนคติที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทยของคนไทย ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การพัฒนางค์กรของวงการฟุตบอลค่านิยมของสังคม การรับรู้สื่อ และทัศนคติที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทยของคนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สีทน ธรรมวงศ์ (2558) เรื่อง เจตคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมเปิดรับสื่อทางกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว การศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาเจตคติ ความสัมพันธ์ และเปรียบเทียบ การออกกำลังกายและพฤติกรรมเปิดรับสื่อทางกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในนครหลวงเวียงจันทน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในนครหลวงเวียงจันทน์จำนวน 9 โรงเรียน ทั้งหมด 400 คน โดยใช้สูตร Krejcie and Morgan (1970) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) โดยทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ Least Significant Different (LSD) และวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation Coefficient)

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

Anggraini; & Siswanto (2016) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของบทบาทของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมการเกิดพฤติกรรมและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจของผู้ตรวจสอบในการถ่ายทอดพฤติกรรมที่ผิดจรรยาบรรณในประเทศ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมการเกิดพฤติกรรมมีผลทางลบเมื่อเทียบกับทัศนคติและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การรับรู้ความสามารถจะส่งผลถึงการฉ้อโกงแต่สามารถที่จะทำให้ลดลงและควบคุมความสัมพันธ์ได้ แต่การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และผลของค่าอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีค่า 0.20 ซึ่งถือว่าค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับตัวแปรอื่น ๆ จึงทำให้ไม่สามารถที่จะวัดพฤติกรรมที่เกิดจากตัวแปรนี้ได้

Beville (2014) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของ ความแตกต่างระหว่างเพศในวิทยาลัยเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรมทางกาย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนและการใช้แบบจำลองพฤติกรรมพบว่า ทัศนคติ เจตนาเชิงพฤติกรรม ความเชื่อมั่นในตนเอง ดัชนีมวลกายและการเป็นตัวแทนนักกีฬา

ทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากตัวแปรเพศแสดงให้เห็นว่า เพศชายมีความแตกต่างจากเพศหญิงในเรื่องของการทำกิจกรรมทางกาย และเพศชายนั้นสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นนักกีฬาต่อไปได้

Godin; & Shephard (1985) ได้ทำการศึกษาในเรื่อง กระบวนการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างง่ายในสังคม โดยได้ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 306 คน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 163 คน เพศหญิง 143 คน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี โดยใช้แบบสอบถามทางสังคมและการวัดสัดส่วนร่างกาย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาพดีนั้นเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและปริมาณการนำออกซิเจนไปใช้นั้นอยู่ในเกณฑ์ดีแต่สิ่งที่น่าสนใจคือการที่คนนั้นหันมาสนใจการออกกำลังกายเกิดจากการได้รับข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ที่นำเสนอในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพ

Kee; Ong; & Wee (2010) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมของมาเลเซีย: ศึกษาจากการเปรียบเทียบโมเดล โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 492 คน ซึ่งศึกษาจากการใช้แบบประเมินการออกกำลังกายและนำมาวิเคราะห์แยกปัจจัยในเรื่องของการออกกำลังกาย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 112 คน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ 311 คน มีออกกำลังกายบ้างบางครั้ง และ 69 คน ไม่เคยออกกำลังกายเลย นอกจากนี้ยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงให้เข้าสู่พฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น ส่วนใหญ่ไม่ชอบการออกกำลังกายแบบอย่างเดียวเพราะมีความน่าเบื่อ แต่กลับชอบการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายมากกว่า เพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากในการออกกำลังกาย

Vo (2014) ได้ทำการศึกษาในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน โดยได้ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยอายุ 18-24 ปี โดยใช้แบบสอบถามและการวัดสัดส่วนร่างกายจากการศึกษาพบว่าเด็กส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ที่ 18.5-29.9 และมีบางคนเกิน 30 แต่เด็กเหล่านี้ก็มีการออกกำลังกาย ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เด็กออกกำลังกายคือ การที่เด็กเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการอยากเป็นนักกีฬา และนอกจากนั้นยังมีเด็กที่ยังคงการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันด้วยเช่นกัน

Sevindir; Yazici; & Cetinkaya (2014) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยทำการศึกษาในนักศึกษา 170 คน ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มของนักศึกษาหญิงนั้นไม่ค่อยชอบการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายเหมือนกับนักศึกษาชาย และนอกจากนั้นในแต่ละกลุ่มช่วงอายุของนักศึกษาก็ยังส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายที่มีความแตกต่างกันไปเช่นกัน

Lemoyne; Valois; & Wittman (2016) ได้ทำการศึกษาเรื่องการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในวิทยาลัย: การวัดกราฟแบบเจริญเติบโต ได้ทำการศึกษาในนักเรียนระดับวิทยาลัย 417 คน โดยใช้แบบวัดที่สร้างจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน จากผลการศึกษาพบว่าเมื่อนำมาสร้างเป็นโมเดลเชิงประจักษ์ ตัวแปรการรับรู้การเกิดพฤติกรรมนั้นมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงของเจตนาเชิงพฤติกรรมที่มีการโตขึ้น และสามารถที่จะทำนายความแตกต่างที่จะเกิดขึ้นได้ และเรื่องเพศนั้นก็ไม่มีผลเกี่ยวข้องกันกับตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งหมายถึงว่าหากเด็กมีการรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง มีการให้ได้อลง และได้อยู่กับมัน ก็จะทำให้เด็กเหล่านั้นมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเช่นกัน

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 คณะ ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงานแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 คณะ ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2562 จำนวน 918 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2562 จำนวน 286 คน ซึ่งกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีของ Taro Yammane

##### วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** สุ่มประชากร นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2562 ประชากรทั้งหมด 918 คน แบ่งเป็น 3 คณะ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 120 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 111 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 101 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 85 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 417 คน คณะศิลปศาสตร์ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 76 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 72 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 87 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 74 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 309 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 56 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 48 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 45 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 43 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 192 คน

ตาราง 3.1 แสดงจำนวนประชากรจำแนกตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา

N=918

ประชากร	ศึกษาศาสตร์	ศิลปศาสตร์	วิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ
ชั้นปีที่ 1	120	76	56
ชั้นปีที่ 2	111	72	48
ชั้นปีที่ 3	101	87	45
ชั้นปีที่ 4	85	74	43
รวม	417	309	192

**ขั้นตอนที่ 2** แบ่งกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขต ชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2562 โดยใช้วิธีของ Taro Yammane ซึ่งใช้ชั้นปีเป็นตัวแบ่ง ด้วยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิตามสัดส่วน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 286 คน ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 39 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 36 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 33 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 21 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 129 คน คณะศิลปศาสตร์ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 24 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 23 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 27 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 23 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 97 คน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 18 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 15 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 14 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 13 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 60 คน

ตาราง 3.2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง	ศึกษาศาสตร์	ศิลปศาสตร์	n=286
			วิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ
ชั้นปีที่ 1	39	24	18
ชั้นปีที่ 2	36	23	15
ชั้นปีที่ 3	33	27	14
ชั้นปีที่ 4	21	23	13
รวม	129	97	60

**ขั้นตอนที่ 3** แบ่งกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขต ชลบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2562 โดยใช้เพศเป็นตัวแบ่ง ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการ จับสลากสุ่มเลือกนักเรียนตามสัดส่วน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 286 คน ได้แก่

คณะศึกษาศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 129 คน ประกอบด้วย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 39 คน เพศชายจำนวน 24 คน เพศหญิงจำนวน 15 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 36 คน เพศชายจำนวน 22 คน เพศหญิงจำนวน 14 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 33 คน เพศชายจำนวน 20 คน เพศหญิงจำนวน 13 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 21 คน เพศชายจำนวน 11 คน เพศหญิงจำนวน 10 คน

คณะศิลปศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 97 คน ประกอบด้วย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 24 คน เพศชายจำนวน 19 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 23 คน เพศชายจำนวน 19 คน เพศหญิงจำนวน 4 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 27 คน เพศชายจำนวน 23 คน เพศหญิงจำนวน 4 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 23 คน เพศชายจำนวน 18 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวนทั้งสิ้น 60 คน ประกอบด้วย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 18 คน เพศชายจำนวน 13 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 15 คน เพศชายจำนวน 11 คน เพศหญิงจำนวน 4 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 14 คน เพศชายจำนวน 10 คน เพศหญิงจำนวน 4 คน  
 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 13 คน เพศชายจำนวน 9 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน



ตาราง 3.3 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง	n=286					
	ศึกษาศาสตร์		ศิลปศาสตร์		วิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ชั้นปีที่ 1	24	15	19	5	13	5
ชั้นปีที่ 2	22	14	19	4	11	4
ชั้นปีที่ 3	20	13	23	4	10	4
ชั้นปีที่ 4	11	10	18	5	9	4
รวม	77	52	79	18	43	17

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามการวิจัยไปให้สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ในแบบสอบถามได้แนบใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยไว้ในแบบสอบถาม โดยเอกสารชี้แจงข้อมูลการวิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิในการถอนตัวจากกลุ่มตัวอย่าง ประโยชน์จากการวิจัย และการสรุปผลการวิจัยในภาพรวมไม่ได้แยกวิเคราะห์เป็นรายบุคคล เมื่อบุคคลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามแล้ว จึงลงลายมือชื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยหรือตอบแบบสอบถามแล้วส่งกลับคืน การตอบแบบสอบถามขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง หากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกใจที่จะตอบข้อมูลสามารถบอกยกเลิกได้ตลอดเวลา โดยไม่เกิดผลเสียใด ๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยจะถูกนำเสนอในทางวิชาการเฉพาะสำหรับการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากเครื่องมือของนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน เพื่อกำหนดขอบเขตของการวิจัยให้ครอบคลุม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์แล้วนำมารวบรวมเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะที่ศึกษา

ตอนที่ 2 ลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เป็นแบบสอบถามคำถามเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อทางกีฬา ประกอบไปด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวิทยุกระจายเสียง สื่อโทรทัศน์ และสื่อสังคมออนไลน์

ตอนที่ 3 ลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ เป็นแบบสอบถามคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

#### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ (แบบสอบถาม)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสื่อทางกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศาสนาพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีขั้นตอนการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถาม ให้ตรงตามวัตถุประสงค์

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามภายใต้การแนะนำและความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ ตามแบบสอบถามของ Likert Scale (ลิเคอร์ท) ดังนี้

สม่ำเสมอ (ทุกวัน)	5	คะแนน
บ่อยครั้ง (สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง)	4	คะแนน
บางครั้ง (สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง)	3	คะแนน
น้อยครั้ง (สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง)	2	คะแนน
ไม่เคยเลย	1	คะแนน

การแปลความหมายของระดับค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง การเปิดรับสื่อทางกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง การเปิดรับสื่อทางกีฬาอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง การเปิดรับสื่อทางกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง การเปิดรับสื่อทางกีฬาอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง การเปิดรับสื่อทางกีฬาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item-objective congruence: IOC) ดังนี้

ให้ +1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ให้ 0 หมายถึง ถ้าไม่แน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ให้ -1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าคำถามไม่สอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาให้ความเห็นชอบ

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจค่าความเที่ยงตรงกับเนื้อหาไปทดลองใช้ (try-out) กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) จากนั้นนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้เป็นฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

#### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ (แบบสอบถาม)

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้พัฒนาขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้านโครงสร้างและภาษาตามนิยามศัพท์ของแต่ละตัวแปร และนำข้อคำถามที่ผ่านการตรวจสอบแล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) และตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนในการใช้ภาษา โดยได้กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

1.1 เป็นผู้มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านสื่อสารมวลชนทางกีฬา จำนวน 3 ท่าน

1.2 เป็นผู้มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ในการประเมินหรือการวิจัยที่เกี่ยวข้องทางการออกกำลังกาย จำนวน 1 ท่าน

1.3 เป็นผู้มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 1 ท่าน

นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item-objective congruence: IOC) ปรับปรุงแก้ไขบางข้อให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จัดทำเป็นแบบสอบถามและนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้

2. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จัดทำเป็น 30 ชุด สำหรับทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในวิธีใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความถึงรองอธิการบดีสถาบันพลศึกษา ประจำวิทยาเขตชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามการทำวิจัย โดยผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และติดต่อขอรับแบบสอบถามคืนหลังจากนำส่งแล้วเป็นเวลา 1 สัปดาห์ และติดตามทวงถามแบบสอบถามที่ยังไม่ได้รับคืนสัปดาห์ละครั้ง จำนวน 4 ครั้ง

2. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา

3. วิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลตามหลักการทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

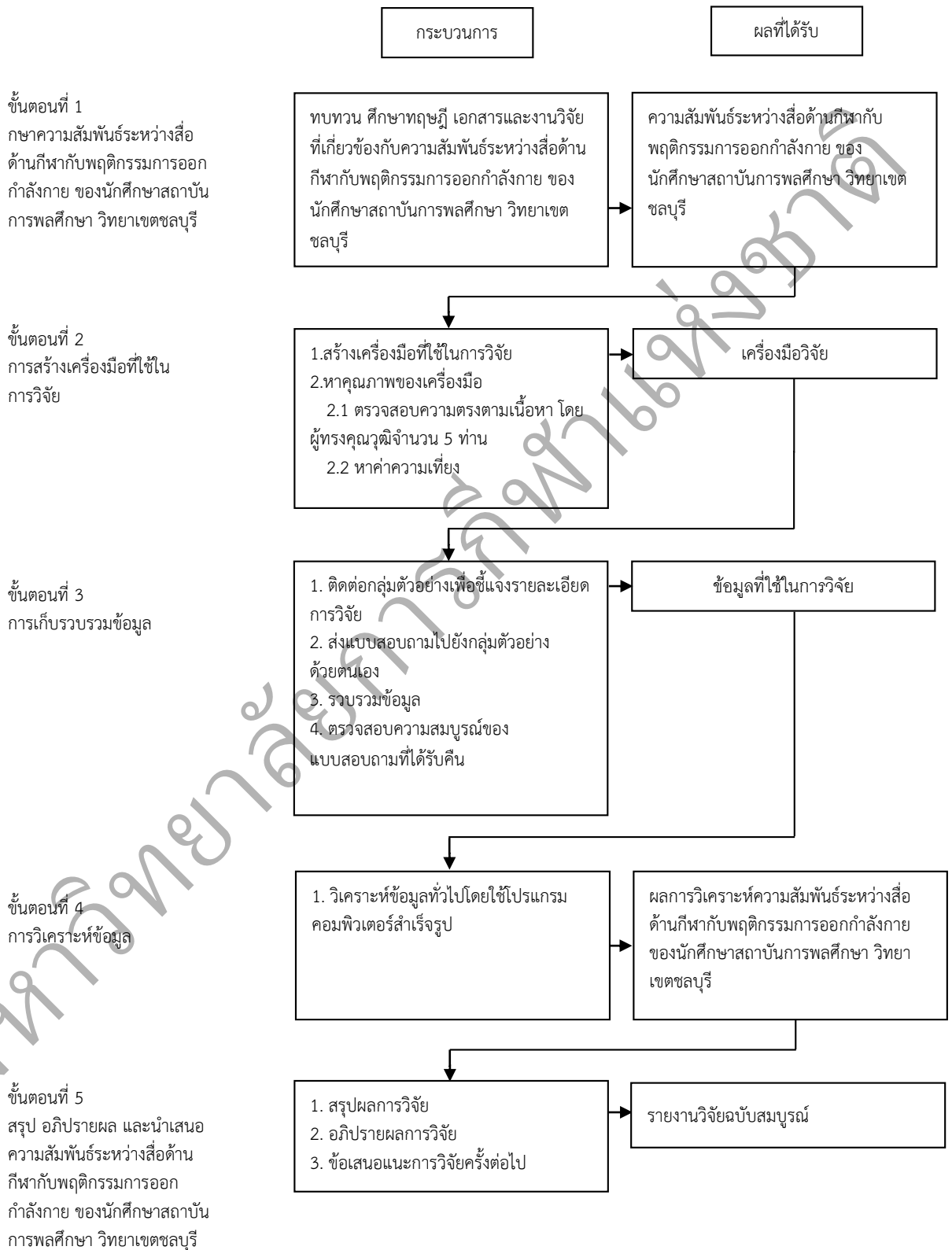
### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์เชิงบรรยาย ข้อมูลพื้นฐานเพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการแจกแจงของตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกาเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมกาออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

### ขั้นตอนการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้



ภาพ 3.1 ขั้นตอนการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ครั้งนี้ได้ทำการศึกษา เรื่อง อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2562 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 286 คน ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอ ออกเป็น 2 ตอน กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
P	แทน	ความน่าจะเป็น
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล และแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบายเรียงลำดับ แบ่งการนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. การแจกแจงความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง
2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมการ

ออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย  
ประกอบด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลเบื้องต้น จำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี และคณะที่ศึกษา

n=286		
ข้อมูลเบื้องต้น	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	199	69.60
หญิง	87	30.40
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	81	28.30
ชั้นปีที่ 2	74	25.90
ชั้นปีที่ 3	74	25.90
ชั้นปีที่ 4	57	19.90
คณะที่ศึกษา		
คณะศึกษาศาสตร์	129	45.10
คณะศิลปศาสตร์	97	33.90
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	60	21.00

จากตาราง 4.1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 69.60 รองลงมาคือ เพศหญิง มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 30.40

นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 รองลงมา มีสองอันดับคือ ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 25.90 เท่ากัน และอันดับสุดท้ายคือ ชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 19.90

นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 45.10 รองลงมาคือ คณะศิลปศาสตร์ มีจำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.90 และอันดับสุดท้ายคือ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มีจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 21.00

ตาราง 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬา

สื่อทางกีฬา	กลุ่มตัวอย่าง		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล
สื่อสิ่งพิมพ์	3.06	1.05	ปานกลาง
สื่อวิทยุกระจายเสียง	3.19	1.09	ปานกลาง
สื่อโทรทัศน์	3.52	1.13	มาก
สื่อสังคมออนไลน์	4.40	0.70	มาก
รวม	3.54	0.60	มาก

จากตาราง 4.2 พบว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬา โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 3.54 (SD=0.60) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อันดับแรกคือ สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย 4.40 (SD=0.70) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ สื่อโทรทัศน์ มีค่าเฉลี่ย 3.52 (SD=1.13) อยู่ในระดับมาก สื่อวิทยุกระจายเสียง มีค่าเฉลี่ย 3.19 (SD=1.09) อยู่ในระดับปานกลาง และอันดับสุดท้ายคือ สื่อสิ่งพิมพ์ มีค่าเฉลี่ย 3.06 (SD=1.05) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ



ตาราง 4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	4.51	0.66	มาก
2. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที	4.55	0.63	มาก
3. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง	4.52	0.67	มาก
4. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย(เสื้อผ้า)ด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.81	0.43	มากที่สุด
5. ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ที่มาออกกำลังกาย	4.77	0.46	มากที่สุด
6. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ และสนาม ก่อนออกกำลังกาย	4.64	0.59	มากที่สุด
7. เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ข้อเท้าพลิก เคล็ด ชัดยอต ฟกช้ำขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพัก แล้วประคบด้วยน้ำแข็ง	4.52	0.72	มาก
8. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชื่นชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย	4.50	0.82	มาก
9. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	4.44	0.81	มาก
10. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตก	4.00	1.23	ปานกลาง
11. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	4.31	0.94	มาก
12. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลง	4.43	0.77	มาก
13. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	4.44	0.76	มาก
14. ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	4.29	0.81	มาก
15. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน	4.25	0.85	มาก
16. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนการออกกำลังกาย	4.51	0.70	มาก
17. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของท่าน ไม่ได้กำหนดเวลาไว้ล่วงหน้า	4.38	0.75	มาก
รวม	4.51	0.66	มาก

จากตาราง 4.3 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ย 4.51 (SD=0.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับแรกคือ ข้อ 4 ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย (เสื้อผ้า) ด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.81 (SD=0.43) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ข้อ 5 ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ที่มาออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.77 (0.46) อยู่ในระดับมากที่สุด และอันดับสุดท้ายคือ ข้อ 6 ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ และสนาม ก่อนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.64 (SD=0.59) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬา และพฤติกรรมการออกกำลังกาย	การออกกำลังกาย (r)	p
พฤติกรรมการเปิดรับสื่อสิ่งพิมพ์	0.088	0.137
พฤติกรรมการเปิดรับสื่อวิทยุกระจายเสียง	0.202**	0.001
พฤติกรรมการเปิดรับสื่อโทรทัศน์	0.144	0.054
พฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์	0.737**	0.000

\*\*p< .01

จากตาราง 4.4 ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อจากวิทยุกระจายเสียงและพฤติกรรมการเปิดรับจากสื่อสังคมออนไลน์นั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเปิดรับสื่อจากวิทยุกระจายเสียงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ที่ 0.202 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเปิดรับจากสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ที่ .737 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ด้านความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเปิดรับจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อโทรทัศน์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายกลับไม่มีความสัมพันธ์กัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยกลุ่มประชากรที่ใช้เป็นนักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ทั้ง 3 คณะ ประกอบด้วยคณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 918 คน โดยคำนวณจากสูตร Taro Yammane ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 286 คน ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 3 ตอน จำนวน 23 ข้อ นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearsons' product-moment correlation coefficient)

#### สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ข้อมูลเบื้องต้น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 69.60 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 คณะศึกษาศาสตร์ มีจำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 45.10

ด้านพฤติกรรมเปิดรับสื่อทางกีฬา ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 3.54 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับสูงสุดคือ สื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ย 4.40 อยู่ในระดับมาก

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.51 อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อันดับสูงสุดคือ ข้อ 4 ทำนวมใส่เครื่องแต่งกาย (เสื้อผ้า) ด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 4.81 อยู่ในระดับมากที่สุด

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสื่อทางกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี พบว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อจากวิทยุกระจายเสียงและพฤติกรรมการเปิดรับจากสื่อสังคมออนไลน์นั้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเปิดรับสื่อจากวิทยุกระจายเสียงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ที่ 0.202 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเปิดรับจากสื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ที่ 0.737 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ด้านความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเปิดรับจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อโทรทัศน์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายกลับไม่มีความสัมพันธ์กัน

## อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง อิทธิพลของทางสื่อกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ผู้วิจัยได้แบ่งส่วนในเรื่องของการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 3 หัวข้อดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก เนื่องจากร่างกาย มีการปฏิบัติ และกระทำซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นพฤติกรรม จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ กุลธิดา เหมหาเพชร (2555) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี คือ กลุ่มตัวอย่างไม่ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57) และพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับไม่ดี คือ กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.59) และสอดคล้องกับ กันทิมา หลวงทิพย์และตาริณี ศรีนวล (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อที่มีผลต่อการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ อัญนิกา งามเจริญ (2548) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดราชบุรี พบว่า วัตถุประสงค์เพื่อรักษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของชมรมนั้น ผลการวิจัย พบว่า จาก 14 ปัจจัยตามทฤษฎี สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม ได้ร้อยละ 12.40 และปัจจัยที่มีบทบาทในการอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม มีเพียงจำนวน 5 ปัจจัย ที่มีบทบาทในการอธิบาย หรือทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย รายได้ ระดับการศึกษา และเพศ เรียงตามลำดับ แต่ปัจจัยด้านระดับการศึกษาและเพศ เป็นปัจจัยเชิงนิเสธ ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นตรงกับ พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาจากสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ส่วนใหญ่มีใจรักในการออกกำลังกาย และเล็งเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพ จึงมีการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

2. พฤติกรรมการรับสื่อของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จากผลการศึกษาพบว่า เยาวชน เลือกรับสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด รองลงมาเป็นสื่อจากช่องทางอื่น หรือแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ ที่รายงานข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็ว ทันต่อสถานการณ์บ้านเมือง ซึ่งในปัจจุบันสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่หลายช่องทาง จึงมีการแข่งขันกันสูง ทั้งรูปแบบการนำเสนอ เนื้อหา สาร และความเร็ว ที่ต้องการให้ผู้รับสาร ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้อง Roger (1978) ที่กล่าวว่า ผลของการสื่อสารจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ของผู้รับสาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

วังทราย อินทะวัน (2553) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคสื่อประเภทต่าง ๆ ของวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษามีพบว่า ผู้บริโภคเลือกการรับรู้สื่อที่ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ (สื่อโซเชียลมีเดีย) รับข้อมูลข่าวสารมากที่สุด รวมทั้งยังสอดคล้องกับ วทัญญู ลีวงศ์วรกุล (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทยของคนไทย ผลการศึกษาพบว่า มีความคิดเห็นต่อการรับรู้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีความคิดเห็นมากที่สุดคือ ความสนใจในการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลไทยผ่านทางสื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ฯลฯ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ท่านเปิดรับข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลผ่านทางกรับชมรับฟังจากสื่อมากกว่าการอ่าน การเปิดรับและสนใจข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับฟุตบอลไทย และโปสเตอร์/ป้ายโฆษณาส่งผลต่อการรับรู้ข่าวสารกีฬาฟุตบอลไทย จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีพฤติกรรมการรับสื่อทางกีฬา ในหลากหลายช่องทาง โดยช่องทางที่มีการเปิดรับมากที่สุด คือ สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากเป็นสื่อที่เข้าถึงง่าย และที่สำคัญ คือ เสนอข่าวสารได้อย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับสื่อทางกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการรับสื่อทางกีฬาในปัจจุบันมีให้เลือกมากมายหลายช่องทาง สะดวก และรวดเร็ว ทันต่อสถานการณ์มากขึ้น ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพล ในการกระตุ้น สร้างการจดจำ ให้รู้สึก และลงมือปฏิบัติ จนก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการเปิดสื่อวิทยุ และพฤติกรรมการเปิดสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ เนื่องจากการรับฟังสื่อวิทยุและการรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์ มีความสะดวก สบาย เข้าถึงได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะวดี ยาโน (2552) ที่ศึกษา เรื่องพฤติกรรมการเปิดรับสื่อของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า อินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่มีการเปิดรับมากที่สุดและเปิดรับเป็นอันดับหนึ่ง และสอดคล้องกับ Becker (1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเปิดรับสื่อมวลชน พบว่า แรงจูงใจที่แตกต่างกันนำไปสู่พฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่ต่างกันด้วย ซึ่งแรงจูงใจ ดังกล่าวนั้นแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาข่าวสาร แรงจูงใจเพื่อการแสวงหาความเพลิดเพลิน และแรงจูงใจเพื่อสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้งานวิจัยของ สีทน ธรรมวงศ์ (2558) เรื่องเจตคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับมาก ซึ่งสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาจากวิทยุ และการเปิดรับสื่อทางกีฬาจากอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ปวีณา แจ่มประจักษ์ (2557) ด้วยความแตกต่างกันในเรื่องของความสนใจในกิจกรรมที่ต่างกันจึงส่งผลถึงเจตคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่ต่างกัน จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ในเรื่องของการรับสื่อทางกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ถือว่าสื่อทางกีฬามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ที่มีการเปิดรับชมอยู่ในระดับ มาก แต่ถึงอย่างไรก็ดี การพิจารณาความเหมาะสม การรับสื่อทางกีฬาจากช่องทางต่าง ๆ และ

จากแหล่งข่าว นั้น ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญในส่วนของการพัฒนาด้านความรู้ความสามารถอีกทางหนึ่งเช่นกัน

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย ถึงอิทธิพลของสื่อทางกีฬา ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

1. จากการวิจัย พบว่า การศึกษาความคิดเห็นสื่อทางกีฬา ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี พบว่า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาด้านสื่อสิ่งพิมพ์ และพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาด้านสื่อวิทยุกระจายเสียง อยู่ในระดับปานกลาง ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าถึงสื่อสิ่งพิมพ์ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการช่วยพัฒนาทักษะนักศึกษาในด้านการอ่าน และส่งเสริมให้มีการจัดรายการเสียงตามสาย หรือสร้างนักจัดรายการวิทยุ ให้อยู่ในรายวิชา ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการช่วยฝึกทักษะ และพัฒนานักศึกษาในด้านการพูด และการฟัง

2. จากการวิจัย พบว่า การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี อยู่ในระดับมาก แต่จากการสอบถาม พบว่า พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างตอบได้คะแนนอยู่ในระดับ ปานกลาง คือ ข้อที่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตก ควรมีการให้ความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญแนะนำถึงการเลือกสถานที่ ความเหมาะสมในการการออกกำลังกาย

3. จากการวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาค้นคว้า พฤติกรรมการเปิดรับสื่อวิทยุและการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยในปัจจุบันเป็นโลกสังคมออนไลน์ ซึ่งการรับสื่อออนไลน์จึงเป็นช่องทางสำคัญ ในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงการออกกำลังกาย ทั้งเพื่อสุขภาพ และความเป็นเลิศ ดังนั้นการนำเสนอข้อมูลข่าวสาร ควรมีการตรวจสอบให้มากขึ้น ทั้งรายละเอียด เนื้อหา รวมไปถึงภาพประกอบ เช่น การนำเสนอกระบวนการ และขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ควรนำเสนอข่าวสารที่ทันต่อเหตุการณ์ โดยแต่ละสื่อ ควรต้องกลั่นกรอง พิจารณาข้อมูลข้อเท็จจริง และมีจรรยาบรรณด้วย

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายกลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่างให้กว้างขึ้น โดยกำหนดช่วงอายุให้ชัดเจน ซึ่งสามารถขยายต่ออายุไปยังภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อให้ผลการวิจัยครอบคลุมทั่วประเทศ โดยไม่กำหนดเฉพาะในสถานศึกษาเท่านั้น

2. ควรมีวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาพฤติกรรมการรับสื่อทางกีฬาแต่ละประเภท เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาประสิทธิภาพของสื่อทางกีฬาที่ใช้เผยแพร่ในปัจจุบัน ว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ เข้าถึงเนื้อหาด้านใด เนื้อหาของสื่อประสิทธิภาพในการเผยแพร่ความรู้ และก่อให้เกิดพฤติกรรม รวมทั้งสำรวจ เพื่อนำสถิติตัวอื่นมาเปรียบเทียบในแง่มุมอื่น ๆ ต่อไป

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กมลพร สิทธิ. (2554). การเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ทักษะคนดี และพฤติกรรมการใช้บริการ  
หลักประกันสุขภาพของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครเปรียบเทียบผู้มีรายได้  
ปานกลางและผู้มีรายได้น้อย. วารสารศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.  
กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.  
กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- กันทิกา หลวงทิพย์; และ คาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย  
ของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.  
นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.  
กรุงเทพฯ: ไอเดียสแควร์.
- กุลธิดา เหมมาเพชร. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตร  
ศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. 2541. การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล  
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์สุขภาพและ  
พฤติกรรมศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรวัดน์ สุรพิบูล. (2556). การพัฒนารายการกีฬาทางโทรทัศน์ด้วยเทคนิคตัดต่อลำดับภาพ  
กรณีศึกษา: รายการเส้นทางกีฬาของสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย.  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิชาเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน). เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.  
(วิชาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุตินา รอดประทับ. (2549). แรงจูงใจในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน  
ในสวนสาธารณะจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2549. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐนรี ไชยภักดี. (2552). การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะคนดี และพฤติกรรมมีส่วนร่วม  
ในโครงการ 7 สี ปันรักให้โลกของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. นิเทศศาสตร  
มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ปัทมาพร สัมไทย. (2558). การเปิดรับสื่อ ความคาดหวังและความพึงพอใจต่อสื่อประชาสัมพันธ์  
ภายในองค์กรของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.  
วารสารศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปิยะวดี ยาโน. (2552). พฤติกรรมการเปิดรับสื่อของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัด  
เชียงใหม่. บริหารธุรกิจบัณฑิต (วิชาการตลาด). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พิชิต ภูติจันทร์. 2535. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พินิจ จันทร์; และคนอื่น ๆ. (2558). รักพอ 365 วัน พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- เพ็ญประภา ภูวิลลาภ. 2547. ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษา สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
ด้วยการเดินแอโรบิกส์ในบริเวณสวนหลวง ร.9. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.  
(วิชาการบริหารทั่วไป). วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รสสุคนธ์ สุกุลเมตตา. (2557). การรับรู้และการตอบสนองการสื่อสารการตลาดผ่านไลน์ออฟฟิต  
เชียลแอดแคมเปญของเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.  
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- รัฐญา นาคนุ่น. (2556). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการเปิดรับข่าวสารทางสื่อออนไลน์ (สื่ออินเทอร์เน็ต)  
และทัศนคติที่ส่งผลต่อภาพลักษณ์สบู์แครอกฟิลิปปีนส์ที่จำหน่ายทางออนไลน์.  
บริหารธุรกิจบัณฑิต. บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- เลิศหญิง หิรัญโร. (2545). รูปแบบการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการเปิดรับสื่อ และพฤติกรรม  
การบริโภคสินค้าและบริการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต  
(วิชาการโฆษณา). นิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัญญู ลีวงศ์วรกุล. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการติดตามกีฬาฟุตบอลไทย  
ของคนไทย. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วนิษา แก้วสุข. (2557). การศึกษาการสื่อสารบนเครือข่ายสังคมออนไลน์กับการบริจาค  
กรณีศึกษามูลนิธิเพื่อสุนัขที่ไร้ ปี 2557. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (การสื่อสาร  
เชิงกลยุทธ์). นิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). ปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผล  
ทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการ  
เรียนรู้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษายาบาลศาสตร์  
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราชจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วังทราย อินทะวัน. (2553). พฤติกรรมการบริโภคสื่อประเภทต่าง ๆ ของวัยรุ่นในจังหวัด  
เชียงใหม่. การศึกษามหาบัณฑิต. เศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภรณ์รัตน์ เยาวละออง. (2558). พฤติกรรมการเปิดรับและความพึงพอใจของประชาชนในเขต  
กรุงเทพมหานครที่มีต่อรายการยกทัพข่าวเช้าทางสถานีโทรทัศน์ช่อง PPTV.  
วารสารศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- วิไลพิน ทองประเสริฐ. (2556). อิทธิพลของรูปแบบกาฝึกสอนกีฬา การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางการกีฬาและแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา. ปรชญาดุชฎีบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรินทร สหภาคกิจการ. (2558). อิทธิพลของสื่อและการเปิดรับข่าวสารต่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ AEC ของประชาชนไทยและอาเซียนซึ่งมีถิ่นที่ำนักในจังหวัดชลบุรี. ธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการธุรกิจโลก). วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศศิพัชร์ บุญเรืองศักดิ์. (2554). พฤติกรรมการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อการสื่อสาร กรณีศึกษาโครงการไอเดียประเทศ. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. คณะสื่อสารการตลาด มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สถาพร สิงหะ. (2556). การเปิดรับสื่อ การใช้ประโยชน์ และความพึงพอใจกับการตัดสินใจเลือกท่องเที่ยวแบบดำน้ำลึกของนักดำน้ำชาวไทย. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารเชิงกลยุทธ์). คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- สมชาย ลีทองอิน. (2550). แคชชีบ เท่ากับ ออกกำลังกาย. หมอชาวบ้าน. 29(337): 18-23.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564). กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สีทน ธรรมวงศ์. (2558). เจตคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมเปิดรับสื่อด้านกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สืบสกุล ใจสมุทร. (2553). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสตูล ปี พ.ศ. 2553. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิชาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาติ โสมประยูร. (2542). สุขศึกษาภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุธี นิคม. (2546). พฤติกรรมการบริโภคข่าวกีฬาทางหนังสือพิมพ์กีฬารายวันของผู้บริโภคที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ม.ป.พ.
- สุภาวัฒน์ สงวนงาม. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกรับชมรายการข่าวของสถานีโทรทัศน์ของผู้ชมในเขตกรุงเทพมหานคร. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเนชั่น.
- สุภาพร รัตนะรัต. (2542). สำรวจพฤติกรรมการปิดรับข่าวสารทางสื่อโทรทัศน์ และการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กับความตระหนักเรื่องสิ่งแวดล้อมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (นิเทศศาสตร์ธุรกิจ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

- อนันท์ จันทรอ่วม. (2546). **ความพึงพอใจของผู้ชมรายการโทรทัศน์ ที่มีต่อการเสนอข่าวกีฬาของสถานีโทรทัศน์ไอทีวีในกรุงเทพมหานคร.** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัญชิสา สรรพาว์ตร. 2544. **การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมในโครงการ “หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์” ของเจ้าหน้าที่ อบต.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. (วิชานิตเทศศาสตร์พัฒนาการ). นิตเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญนิกา งามเจริญ. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี.** สารนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อุทัยวรรณ โกศลวัฒน์. (2539). **พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาหนี้เสียในโครงการบำบัดหนี้เสียของผู้บริหารธุรกิจและเจ้าของสถานประกอบการ.** นิตเทศศาสตรมหาบัณฑิต (การประชาสัมพันธ์). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุษา แก้วแดง. (2558). **การเปิดรับสื่อและความพึงพอใจต่อข่าวสารของสโมสรฟุตบอล ปตท. ระยอง.** วารสารศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เอกราช อุดมอำนาจ. (2555). **พฤติกรรมการเปิดรับชมรายการวิทยุสัปดาห์ที่มีผลต่อการเรียนรู้ และทัศนคติด้านวิทยาศาสตร์ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร.** วารสารศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Anggraini, F. R. R.; & Siswanto, F. A. J. (2016). The Role of Perceived Behavioral Control and Subjective Norms to Internal Auditor s' Intention in Conveying Unethical Behavior: A Case Study in Indonesia. **Review of Integrative Business and Economic Research**, 5(2): 141-150.
- Beville, J. M. (2014). Gender Differences in College Leisure Time Physical Activity: Application of The Theory of Planned Behavior and Integrated Behavioral Model. **Journal of American College Health**, 62: 173-184.
- Godin .G; & Shephard R. J. (1985). A Simple Method to Assess Exercise Behavior in The Community. **Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquées au sport (Can J Appl Sport Sci)**. 10(3): 141-146.
- Hulya .S; Yazici .C; & Cetinkaya. S. (2014). A Study on Physical Exercise Habit. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**. 152: 648-652
- Kee K.M.; Ong T.F.; & Wee E.H. (2010). Exercise Behavior of Malaysian Secondary School Students: A Transtheoretical Model approach. **International Conference on Science and Social Research**. (CSSR 2010).

Lemoyne, J.; Valois, P.; & Wittman, W. (2016). Analyzing Exercise Behaviors during The College Years : Results from Latent Growth Curve Analysis.

**Journalpone.** 11(4): 1-14.

Matthijs, D.; Denise, V.; Meike, B. & Eco, J.C. (2019). Tracking of Voluntary Exercise Behaviour over The Lifespan. **International Journal of Behavioral**

**Nutrition and Physical Activity.** 16(17); 1-11.

Phuong, V. (2019). **Exercise Behavior Among Young Adults Study (EBYA).**

Retrieved May 28, 2019, From <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT02204176>.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี”

**คำชี้แจง** แบบสอบถามการศึกษาอิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศาสนาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เปิดรับสื่อทางกีฬา ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ จำนวน 4 ข้อ

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เปิดรับสื่อทางกีฬา ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ จำนวน 17 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมผลการศึกษาครั้งนี้ ทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรมที่เปิดรับสื่อทางกีฬาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการผลิตสื่อ รวมทั้งสื่อมวลชน ให้มีการพัฒนาอย่างสูงสุด และเพื่อประโยชน์ในการวิจัย ทางผู้วิจัยขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และเป็นไปตามความจริง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

นางสาวอรุณรัตน์ ศรีวิทัศน์



แบบสอบถาม

เรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษา  
สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี”

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น ประกอบไปด้วย เพศ ระดับชั้นปี และคณะที่ศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ระดับชั้นปี

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

ชั้นปีที่ 3

ชั้นปีที่ 4

3. คณะที่ศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อทางกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating Scale) โดยกำหนดน้ำหนักของคำตอบเป็นคะแนน 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง รับสื่ออย่างสม่ำเสมอ (ทุกวัน)

4 หมายถึง รับสื่อบ่อยครั้ง (5-6 วัน/สัปดาห์)

3 หมายถึง รับสื่อบางครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)

2 หมายถึง รับสื่อน้อยครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

1 หมายถึง ไม่เคยรับสื่อเลย

ข้อที่	สื่อทางกีฬา	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	สื่อสิ่งพิมพ์					
2	สื่อวิทยุกระจายเสียง					
3	สื่อโทรทัศน์					
4	สื่อสังคมออนไลน์					

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยกำหนดน้ำหนักของคำตอบเป็นคะแนน 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (ทุกวัน)
- 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง (5-6 วัน/สัปดาห์)
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)
- 2 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ท่านใช้เวลาว่างไปกับการออกกำลังกาย					
2	ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที					
3	ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง					
4	ท่านเลือกสวมใส่เครื่องแต่งกาย (เสื้อผ้า) ด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
5	ท่านเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
6	ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ที่มาออกกำลังกาย					
7	ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ และสนาม					
8	เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดยอก พกเข้าขณะออกกำลังกาย					
9	ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชื่นชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย					
10	ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย					
11	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อนหรือฝนตก					
12	ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม					

ข้อที่	ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
13	ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลง					
14	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					
15	ท่านมักจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง					
16	ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน					
17	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนการออกกำลังกาย					

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ข  
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

## แบบประเมินการตรวจสอบคุณภาพด้านเนื้อหาและความเหมาะสมขอแบบสอบถาม

การหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพื่อให้สอดคล้องของวัตถุประสงค์และเนื้อหา (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญจะต้องประเมินด้วยคะแนน 3 ระดับ คือ

- ให้ +1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ให้ 0 หมายถึง ถ้าไม่แน่ใจว่าคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ให้ -1 หมายถึง ถ้าแน่ใจว่าคำถามไม่สอดคล้องกับเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ตาราง การหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
<b>1. เพศ</b>							
(1) ชาย	1	1	1	1	1	5	1
(2) หญิง							
<b>2. ระดับชั้นปี</b>							
(1) ชั้นปีที่ 1							
(2) ชั้นปีที่ 2	1	1	1	1	1	5	1
(3) ชั้นปีที่ 3							
(4) ชั้นปีที่ 4							
<b>3. คณะที่ศึกษา</b>							
(1) คณะศึกษาศาสตร์							
(2) คณะศิลปศาสตร์	1	1	1	1	1	5	1
(3) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ							

จากตาราง แสดงการหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น ดังนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น มีค่าระหว่าง 0.6 - 1.00 แสดงว่า สามารถนำไปใช้รวมข้อมูลได้ทุกข้อ

ตาราง การหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเปิดรับสื่อ

สื่อทางกีฬา	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. สื่อสิ่งพิมพ์	1	1	1	1	1	5	1
2. สื่อวิทยุกระจายเสียง	1	1	1	1	1	5	1
3. สื่อโทรทัศน์	1	1	1	1	1	5	1
4. สื่อสังคมออนไลน์	1	1	1	1	1	5	1
$\alpha = 0.78$							

จากตาราง แสดงการหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการ  
ออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม  
เปิดรับสื่อ ดังนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น มีค่าระหว่าง  
0.6-1.00 แสดงว่า สามารถนำไปใช้รวมข้อมูลได้ทุกข้อ

2. ค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ  
นักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเปิดรับสื่อ โดยใช้สูตร  
สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

ตาราง การหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ  
นักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	0	0	1	0	0	1	0.2
2. ท่านใช้เวลาว่างไปกับการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5	1
3. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที	1	1	1	1	1	5	1
4. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง	1	1	1	1	1	5	1
5. ท่านเลือกสวมใส่เครื่องแต่งกาย(เสื้อผ้า)ด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5	1
6. ท่านเลือกสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5	1
7.ท่านเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ที่มาออกกำลังกาย	1	1	0	1	1	4	0.8
8. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ และสนาม	0	0	1	1	1	3	0.6
9. เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกาย	1	0	1	1	1	4	0.8
10. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชื่นชอบมาใช้ในการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5	1
11. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5	1
12. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อนหรือฝนตก	1	1	1	1	1	5	1
13. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	1	1	1	1	1	5	1
14. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลง	1	1	1	1	1	5	1
15. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	1	1	1	0	1	4	0.8
16. ท่านมักจะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	1	1	1	1	1	5	1
17. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน	1	1	1	1	1	5	1

ข้อความคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	
	1	2	3	4	5			
18. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5	1	
19. ระยะเวลาในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของท่าน ไม่ได้กำหนด	0	1	1	0	0	2	0.4	
20. ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย	0	0	1	0	1	2	0.4	
21. ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	1	0	0	0	0	1	0.2	
22. ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	0	0	0	0	0	0	0	
23. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติในด้านต่าง ๆ	0	1	0	0	0	1	0.2	
24. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	0	1	0	1	0	2	0.4	
25. กิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะกับเยาวชนเท่านั้น	0	0	1	0	0	1	0.2	
$\alpha = 0.92$								

จากตาราง แสดงการหาคุณภาพเครื่องมืออิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ ดังนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าระหว่าง 0.60 -1.00 ทั้งหมดจำนวน 17 ข้อ และพิจารณาตัดออกมีค่า IOC ต่ำกว่า 0.60 จำนวน 8 ข้อ

2. ค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) อิทธิพลของสื่อทางกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ค  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรลีสี พุ่มกุมาร  
อาจารย์ประจำสาขาสื่อมวลชนทางกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. อาจารย์ ปัญญา อินทเจริญ  
อาจารย์ประจำสาขาบริหารจัดการและกีฬาศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. อาจารย์ นันทรัตน์ ศรีสวัสดิ์  
อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
4. นายชาญณรงค์ บวรพัชรศิริกุล  
Video Content Editor ผู้สื่อข่าวกีฬา Fox Thailand
5. นางสาวเบญจภรณ์ ปานปิ่น  
ผู้สื่อข่าวกีฬา ศูนย์ปฏิบัติการข่าว ฝ่ายข่าวกีฬา สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก (ช่อง 5)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวอรุณรัตน์ ศรีวิทัศน์
วัน เดือน ปีเกิด	8 มีนาคม 2534
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
ที่อยู่ปัจจุบัน	163 หมู่ 6 ตำบลหนองหงส์ อ.พานทอง จ.ชลบุรี 20160
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่อาวุโสฝ่ายบริหารงานจัดอบรมภายในองค์กร
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท ลัคโอเดีย จำกัด
ประวัติการศึกษา	2556 ศษ.บ. มหาวิทยาลัยบูรพา 2563 ศษ.ม. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ