



ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

ศศิธดา สมสถาน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2564

ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

ศศิธดา สมสถาน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES AND EXERCISE BEHAVIORS OF  
GRADE 12 STUDENTS AT OPPORTUNITY EXPANSION SCHOOL UNDER  
THE RAYONG PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 1  
(BAN CHANG DISTRICT)

ASILADA SOMSATHAN

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR MASTER OF EDUCATION  
IN PHYSICAL EDUCATION FACULTY OF EDUCATION  
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHON BURI CAMPUS  
2021

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY


ชื่อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นางสาวศศิลา สมสถาน

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

  
..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สดสี สุทธิศักดิ์)

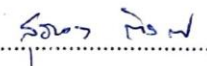
  
..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(ดร.อิติพงษ์ สุขดี)

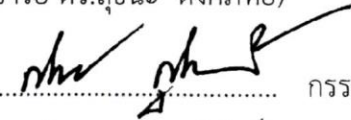
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา


  
.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์)


รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สดสี สุทธิศักดิ์)

  
..... กรรมการ  
(ดร.อิติพงษ์ สุขดี)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม)

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นางสาวศศิลา สมสถาน

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2564

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สดสี สุทธิศักดิ์
2. อาจารย์ ดร.ธิตินพงษ์ สุขดี

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 อำเภอบ้านฉาง โดยมีประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในอำเภอบ้านฉาง จำนวน 163 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม คือ แบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยสถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ผลการศึกษา พบว่า

1. ทัศนคติการออกกำลังกายของนักเรียน โดยภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ไม่มีเวลาเหมาะสมในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม และการออกกำลังกายทำให้เหนื่อยและจุก ตามลำดับ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โดยภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ช่วงเวลาในการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน รองลงมาคือ มีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย และมีการอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง ตามลำดับ
3. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า มีค่าเท่ากับ .731 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งสรุปได้ว่า ทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมีความสัมพันธ์ในทางบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $r=.731$ )

คำสำคัญ: ทัศนคติการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย

## ABSTRACT

Thesis name The relationship between attitudes and exercise behaviors of grade 12 students at Opportunity expansion school under the Rayong Primary Educational Service Area Office 1 (Ban Chang District)

Researcher's name Ms. Sasilada Somsathan

Degree Master of Education

Discipline, Faculty Physical Education, Faculty of Education

Year 2021

Advisor Committee

1. Asst. Prof. Dr. Sodsee Suttisak
2. Dr. Thitipong Sukdee

The purposes of this research were to study and compare the relationship between attitudes and exercise behaviors of grade 12 students at opportunity expansion school under the Rayong Primary Educational Service Area Office 1 (Ban Chang District). A survey was conducted with the purposive sampling of 163 grade 12 students at opportunity expansion school under the Rayong Primary Educational Service Area Office 1 (Ban Chang District). The research instruments used in this study were the researcher self-created attitudes and exercise behaviours questionnaire which accuracy of the questionnaire (IOC) was between 0.66-1.00 and analyse the data with the package software. The statistics were used in this research were percentage, mean ( $\bar{X}$ ), standard deviation (S.D.) and correlation coefficient (r).

The result of the study found that

1. The overall level of the attitude of exercising was at high level.

Considering each aspect ordered from the highest to the least, they were improper time of exercising, the overweight person should not do exercise vigorously and tired and have colic after exercising, respectively.

2. The overall level of the behavior of exercising was at high level.

Considering each aspect ordered from the highest to the least, they were the duration of exercise based on satisfaction and unfixed time, drink an energy drink after exercise and warm-up before start and cool-down after the workout or play sport, respectively.

3. the relationship between attitudes and exercise behaviors based on the Pearson product-moment correlation coefficient (PPMCC) found that the Pearson correlation coefficient was at .731, statistical significance was at .01 which can be concluded that the attitudes and exercise behaviors was a positive correlation at a relatively high level ( $r=.731$ ).

Keywords: Attitude of Exercising, Behavior of Exercising

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงอย่างดียิ่งได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สทสี่ สุทธิศักดิ์ และอาจารย์ ดร.ฉติพงษ์ สุขดี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ในการแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นคำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ทำให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดทางคุณค่าวิชาการ ตลอดจนการให้กำลังใจ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ดร.อารีย์ แดงอุทัย อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านปากคลอง สังกัดเทศบาลนครระยอง ผศ.ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต และ ดร.อดิเทพ จริยเวชวัฒนา อดีตนายกเทศมนตรีเมืองบ้านฉาง อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และให้คำแนะนำเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดซากหมาก โรงเรียนวัดปลา โรงเรียนวัดสระแก้ว และโรงเรียนชุมชนวัดสุวรรณรังสรรค์ อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ ส่งผลให้ผู้วิจัย เพื่อดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลได้อย่างราบรื่น และขอขอบคุณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องในการเรียนการสอนทุกวิชาด้วยความรัก ความเมตตาเสมอมา

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรีทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ และร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยความมีน้ำใจเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา สมาชิกในครอบครัวทุกคน ที่ให้กำลังใจจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตเวทิตาแด่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ศศิธดา สมสถาน



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>7</b>
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย.....	7
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	11
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>35</b>
ประชากร.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>43</b>
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	50
	สรุปผลการวิจัย.....	50
	อภิปรายผลการวิจัย.....	51
	ข้อเสนอแนะ.....	52
	บรรณานุกรม.....	54
	ภาคผนวก.....	59
	ภาคผนวก ก.....	59
	ภาคผนวก ข.....	64
	ภาคผนวก ค.....	67
	ภาคผนวก ง.....	69
	ประวัติผู้วิจัย.....	72

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 แสดงความถี่ ( $f$ ) และร้อยละ (%) ของเพศและอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	44
4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ของส่วนสูงและน้ำหนัก..... ของผู้ตอบแบบสอบถาม	44
4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติในการออกกำลังกาย..... ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)	45
4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย..... ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)	47
4.5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ของทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย..... ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)	49

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	42

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้อวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้มีการเคลื่อนไหว โดยผลของการเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดมีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่งผลให้ร่างกาย แข็งแรงขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ มีความจำเป็นและมีประโยชน์ต่อมนุษย์มาก ดังที่ สมชาย ลีทองอิน (2550: 5) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ 13 ประการ คือ ช่วยให้ สุขภาพดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวดี เพิ่มความภูมิใจในตนเอง ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ทำให้รู้สึกมีพลัง ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดการซึมเศร้า ทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหว ได้ดีโดยไม่พลาดหกล้มง่าย ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยลดความดันโลหิตในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี) นอกจากนี้ มนัส ยอดคำ (2548: 49) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกายการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการ เปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีการหดตัวมีความ แข็งแรง มีกำลัง และมีความทนทานของกล้ามเนื้อเกิดขึ้น หากมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อ จะมีการเจริญเติบโตขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้นทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ขณะที่มีการออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึงถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อกระตุ้นให้กระดูก เจริญขึ้นทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อ มีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์คือ ช่วยลดอาการวิตกกังวล อาการ นอนไม่หลับ ซึมเศร้าและความเครียด ทำให้มีบุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้เร็วและดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยบรรเทา อาการซึมเศร้าได้ดี เมื่อออกกำลังกายจะทำให้ความเครียดลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากการหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) และซีโรโทนิน (Serotonin) ภายในร่างกายสารนี้ช่วยลดอาการซึมเศร้า และภายหลัง การออกกำลังกาย จะมีการหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (Endorphine) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น 3) ด้านสติปัญญา การออกกำลังกายทำให้สมองปลอดโปร่ง บุคคลสามารถใช้สมองคิดและแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น คนที่ออกกำลังกายจะมีความสามารถในการเรียนรู้ การจดจำ ตลอดจน ความสามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ ๆ ได้ดี เพราะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะส่งผลให้ระบบประสาททำงาน สมองส่วนต่าง ๆ ทำงานและสื่อสารตลอดขณะออกกำลังกาย และ 4) ด้านสังคม การออกกำลังกายช่วยให้มีวุฒิภาวะทางสังคม เพราะการออกกำลังกายเป็นกิจกรรม ทางสังคม สามารถเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีสุขภาพดีได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะ ทางสังคมให้กับผู้ที่ออกกำลังกาย

ด้วยเหตุที่การออกกำลังกายมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อมนุษย์ดังกล่าวแล้วนั้น จึงทำให้ทุกประเทศในโลกให้ความสำคัญแก่การออกกำลังกาย โดยให้การส่งเสริมและสนับสนุนประชาชนให้ทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเทศไทยก็เช่นกัน จะเห็นได้ว่ารัฐบาลไทยได้กำหนดการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของประชาชนไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564 ซึ่งได้กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์การพัฒนา โดยยุทธศาสตร์ที่ 1 กำหนดให้มีการส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ได้รับการศึกษาด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพ อย่างทั่วถึงจากครูพลศึกษาที่มีคุณภาพ และจำนวนเพียงพอต่อความต้องการ มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน ได้อย่างถูกต้อง รู้กฎและกติกา จนสามารถถึงขั้นดูกีฬาเป็นเล่นกีฬาได้ มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา รวมถึงมีการจัดวางระบบโครงข่ายในสถานศึกษาและชุมชน เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว ในการผลักดันให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่ปฐมวัย โดยมีแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ การเร่งสร้างและพัฒนาพลศึกษาและสุขศึกษาในสถานศึกษาทั่วประเทศ การส่งเสริมการพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานในชุมชนท้องถิ่นนอกสถานศึกษา และการจัดวางระบบโครงข่ายและสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและชุมชน และยุทธศาสตร์ที่ 2 กำหนดให้มีการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา เพื่อเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ยุทธศาสตร์นี้ถือว่ามีมีความสำคัญ สำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้ เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาเสพติด และอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาส การเข้าถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวก แก่ประชาชนทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา โดยมีแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ การจัดหาและพัฒนาสถานที่และอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอและเหมาะสมเพื่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของมวลชน การเสริมสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึงการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สำหรับประชากรทุกกลุ่ม และการส่งเสริมการพัฒนาอาสาสมัครและบุคลากรการกีฬาเพื่อมวลชน อย่างเป็นระบบ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2560: 24-30)

นอกจากนี้ยังมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติมุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทย ทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬาและใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2550: 45)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554: 3) ได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของ ประชากร พ.ศ. 2554 โดยเก็บข้อมูลจากประชากร อายุ 11 ปีขึ้นไป ทั่วประเทศ พบว่า ประชากร อายุ 11 ปีขึ้นไป ทั้งสิ้น 57.7 ล้านคน มีผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 26.1 โดยผู้ชายมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิง ร้อยละ 27.4 และร้อยละ 25.0 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายระหว่างผู้ชายและผู้หญิง ในกลุ่มอายุ เดียวกัน พบว่า ในกลุ่มอายุระหว่าง 11-24 ปี ผู้ชายมีสัดส่วนสูงกว่าผู้หญิง แต่ในกลุ่มอายุ 25 ปีขึ้นไป ผู้หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าผู้ชายและเมื่อเปรียบเทียบอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในแต่ละวัย พบว่า วัยเด็กมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงสุด ร้อยละ 60.1 รองลงมา คือ วัยเยาวชน ร้อยละ 40.4 วัยสูงอายุ ร้อยละ 23.6 และต่ำสุดคือวัยทำงาน ร้อยละ 19.0 สำหรับประเภทของการเล่นกีฬาหรือออก กาย พบว่า ร้อยละ 65.3 เป็นผู้ออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง การใช้อุปกรณ์ประกอบ การเต้น การเล่นโยคะ และร้อยละ 34.7 เป็นผู้เล่นกีฬา และจากการศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า การออกกำลังกายของประชาชนขึ้นอยู่กับทัศนคติอีกด้วย

อรกานต์ สุนทรวิโรจน์ (2560: 4) ได้กล่าวไว้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือ ความเชื่อ และแนวโน้มที่จะแสดงออกมาซึ่งพฤติกรรมของบุคคลนั้น เป็นปฏิกิริยาการตอบโต้ โดยการ ประเมินค่าว่าชอบหรือไม่ชอบ และยังเป็นตัวตัดสินการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ที่จะ ส่งผลกระทบต่อในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อบุคคลอื่น ๆ สิ่งของและสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาวะแวดล้อม ของบุคคลนั้น ๆ โดยที่ทัศนคตินี้ สามารถเรียนรู้หรือจัดการได้โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาและ ทัศนคตินั้นสามารถที่จะรู้หรือถูกตีความได้จากสิ่งที่คนพูดออกมาอย่างไม่เป็นทางการ หรือเป็น ทางการ หรือจากพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น

จึงทำให้ทัศนคติเป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม เนื่องจาก ทัศนคติเป็นเรื่องของความคิดเห็นต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดมักเกิดขึ้นจากการรับรู้หรือประเมินจากความรู้เดิม ความเชื่อเดิมหรือการปฏิบัติ ซึ่งมีผลต่อความคิดและปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรจำเป็นต้องทราบถึงทัศนคติที่มีอยู่ เพื่อการส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ถูกต้อง (ทรงศักดิ์ ไพศาล. 2541: 7) ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขานุการครูสภา พบว่า บุคลากรใน สำนักงานเลขานุการครูสภา มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริม การออกกำลังกายของนักเรียนในกลุ่มโรงเรียนขยายโอกาส เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุน การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและจากการศึกษางานวิจัยของทรงศักดิ์ ไพศาล ที่ได้พบว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวก จึงสนใจศึกษาว่าทัศนคติ ต่อการออกกำลังกายของนักเรียนน่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน หากทั้งสองอย่างมีความสัมพันธ์กันในทางบวกก็จะสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้เป็นข้อมูล ประกอบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

## ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่ใช้แบบสอบถาม เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) จำนวน 4 โรงเรียน รวม 163 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ทัศนคติในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

## นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ดังนี้

**ทัศนคติ** หมายถึง ความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึกและความเชื่อหรือการรู้ของบุคคล กับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมโต้ตอบในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้น ทัศนคติเป็นเรื่องของจิตใจท่าทีความรู้สึกนึกคิดและการเปิดรับรายการกรองสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาจะเห็นได้ว่า ทัศนคติประกอบด้วยความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนั้นออกมาโดยพฤติกรรม

**ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ทัศนคติจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามทิศทางที่กำหนด และจากการที่ทัศนคติเป็นสิ่งที่มาจากการเรียนรู้ ดังนั้น สังคม วัฒนธรรม และบุคคลในสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคล สำหรับความพร้อมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งองค์ประกอบของทัศนคติ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ องค์ประกอบด้าน



ความรู้สึก และองค์ประกอบด้านพฤติกรรมมาใช้ในงานวิจัยนี้ เพื่อทราบถึงทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของปัจจัยด้านความพร้อมในการออกกำลังกาย

**พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การกระทำใด ๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เป็นกรปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย (จำนวนครั้ง/สัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลายร่างกาย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้นจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง

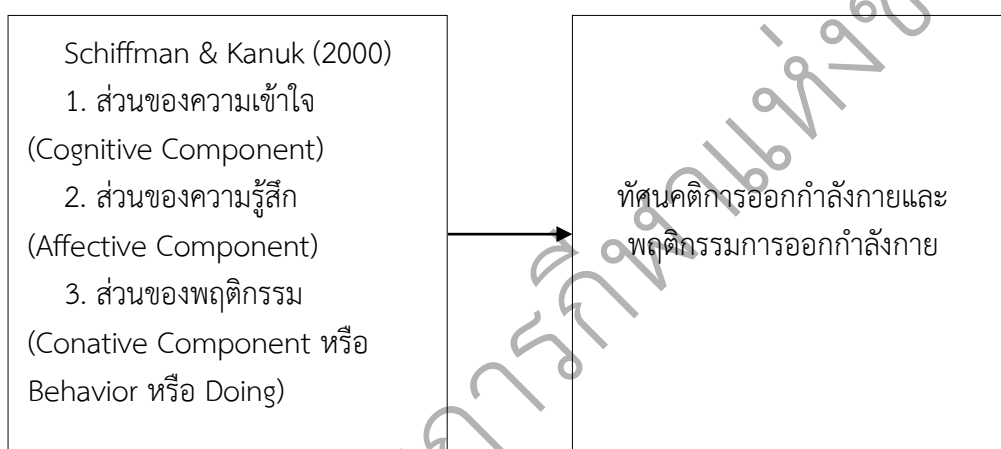
**นักเรียนขยายโอกาส** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 และอยู่ในพื้นที่อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลการศึกษาที่ได้จะทำให้ทราบทัศนคติในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะนำไปสู่การวางแผนจัดกิจกรรมสร้างทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและจิตของนักเรียนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
2. ผลการศึกษาที่ได้จะทำให้ทราบทัศนคติในการดูแลสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งจะมีประโยชน์ในการวางแผนจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพให้กับนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น
3. ผลการศึกษาที่ได้จะทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งจะมีประโยชน์ในการนำมาใช้วางแผนจัดกิจกรรมการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
4. ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนและสามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนของครู เพื่อจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพให้สูงขึ้น

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาโครงสร้างทัศนคติ (Structural model of attitudes) การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ส่วนของความเข้าใจ (Cognitive component) ซึ่งแสดงถึงความรู้ (Knowledge) การรับรู้ (Perception) และความเชื่อถือ (Beliefs) 2) ส่วนของความรู้สึก (Affective component) ซึ่งสะท้อนถึงอารมณ์ (Emotion) หรือความรู้สึก (Feeling) และ 3) ส่วนของพฤติกรรม (Conative component หรือ Behavior หรือ Doing) ซึ่งสะท้อนถึงความน่าจะเป็นหรือแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรม ตามแนวคิดและทฤษฎีของ Schiffman & Kanuk (2000)



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย

##### 1. ความหมายของทัศนคติ

เป็นแนวความคิดที่มีความสำคัญมากแนวทางจิตวิทยาสังคมและการสื่อสาร นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ดังนี้

วิทวัส จันทราภ (2558: 11) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ทัศนคติ คือ ผลสรุปที่ได้จากความคิด ความเชื่อในสิ่งนั้น ๆ ความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น ความรู้ที่ได้รับมา และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ บุคคลใดบุคคลหนึ่ง สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถประมวลผลที่สามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธในสิ่งนั้น ๆ ได้ และสิ่งที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ล้วนมีแนวโน้มที่อาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นมาได้

นิศารัตน์ จิรรุ่งแสงสกลิต (2556: 14) ได้สรุปถึงความหมายของทัศนคติไว้ว่า คือความคิดหรือมุมมอง ความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบุคคลใด บุคคลหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปสู่การกระทำต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้นได้ทั้งในทาง สอดคล้องหรืออาจจะไม่สอดคล้อง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายอย่างที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ

อรกานต์ สุคนธ์วิโรจน์ (2560: 4) ได้กล่าวไว้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือความเชื่อ และแนวโน้มที่จะแสดงออกมาซึ่งพฤติกรรมของบุคคลนั้น เป็นปฏิกิริยาการตอบโต้ โดยการประเมินค่าว่าชอบหรือไม่ชอบ และยังเป็นตัวตัดสินการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อในเชิงบวกหรือเชิงลบต่อบุคคลอื่น ๆ สิ่งของและสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาวะแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ โดยที่ทัศนคตินี้ สามารถเรียนรู้หรือจัดการได้โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมา และทัศนคตินั้นสามารถที่จะรู้หรือถูกตีความได้จากสิ่งที่คนพูดออกมาอย่างไม่เป็นทางการ หรือเป็นทางการ หรือจากพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยได้ประมวลได้ว่าทัศนคติ หมายถึง ความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึกและความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคล กับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมโต้ตอบในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้นทัศนคติเป็นเรื่องของจิตใจทำให้ความรู้สึกนึกคิดและการเปิดรับรายการกรองสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาจะเห็นได้ว่า ทัศนคติประกอบด้วยความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนั้นออกมาโดยพฤติกรรม

## 2. องค์ประกอบของทัศนคติ

ทฤษฎีหรือแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติเป็นที่ยอมรับกันมากในปัจจุบันได้แยกองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ส่วน คือ Schiffman; & Kanuk (2000: 200) ดังนี้

1. ส่วนของความเข้าใจ (Cognitive Component) คือ ความรู้ (Knowledge) การรับรู้ (Perception) ความเชื่อ (Beliefs) อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งในส่วนของความรู้ และการรับรู้จะได้รับจากประสบการณ์และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลายแหล่งข้อมูล และความรู้ี้จะมีผลกระทบต่อความเชื่อ (Beliefs)

2. ส่วนของความรู้อารมณ์ (Affective Component) จะสะท้อนอารมณ์ (Emotion) หรือ ความรู้สึก (Feeling) ของผู้บริโภครู้สึกต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ในเรื่องความชอบและอารมณ์ที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ

3. ส่วนของพฤติกรรม (Conative Component หรือ Behavior หรือ Doing) จะสะท้อนถึงแนวโน้มจะมีพฤติกรรมของผู้บริโภค หรือแนวโน้มการกระทำที่แสดงออกหรือความโน้มเอียงที่จะซื้อสินค้าจากทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของทัศนคติ

นิคาร์ตัน จิรรุ่งแสงสถิต (2557: 16-17) ได้สรุปคุณลักษณะของทัศนคติ ไว้ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นสิ่งที่อยู่ในภายใน กล่าวคือ เป็นเรื่องของระเบียบความนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในใจของแต่ละบุคคล

2. ทัศนคติไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิด แต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนเองได้ไปเกี่ยวข้องอยู่ด้วยในภายนอก และทัศนคตินั้นจะก่อตัวหลังจากการประเมินจากที่ได้ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกดังกล่าวแล้วแสดงว่า ทัศนคติที่มีอยู่จะเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้

3. ทัศนคติจะมีลักษณะมั่นคงถาวร กล่าวคือ หลังจากทัศนคติได้ก่อตัวขึ้นมาแล้วทัศนคตินั้นจะมีความมั่นคงถาวรตามสมควร และจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงในทันทีที่ได้รับตัวกระตุ้นที่แตกต่างไป ทั้งนี้เพราะทัศนคติที่ก่อตัวขึ้นมาแล้วนั้นจะมีกระบวนการคิด วิเคราะห์ ประเมิน และสรุป จัดระเบียบจนกลายเป็นความเชื่อ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งย่อมต้องใช้เวลาเพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการดังกล่าวข้างต้นด้วย

4. ทัศนคติจะมีความหมายที่อ้างอิงถึงตัวบุคคลและสิ่งของเสมอ โดยทัศนคติไม่ได้เกิดขึ้นมาจากภายในแต่เป็นสิ่งที่ก่อตัว หรือเรียนรู้จากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลาย ๆ สิ่งที่มีตัวตนที่สามารถอ้างอิงได้ โดยสิ่งที่ใช้อ้างอิงเพื่อการสร้างทัศนคติที่กล่าวมานั้น อาจจะเป็นตัวบุคคล กลุ่มคน สถาบัน สิ่งของ ค่านิยม เรื่องราวทางสังคม หรือแม้แต่ความนึกคิดต่าง ๆ

วิทวัส จันทราลาภ (2559: 6) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า การเกิดทัศนคติแต่ละประเภทนั้นจะก่อตัวขึ้นมา และเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน ซึ่งในความเป็นจริงปัจจัยต่าง ๆ ของการก่อตัวของทัศนคติ ไม่ได้มีการเรียงลำดับตามความสำคัญแต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะปัจจัยใดมีความสำคัญมากกว่าขึ้นอยู่กับกรอ้างอิงเพื่อก่อตัวเป็นทัศนคตินั้น บุคคลดังกล่าวได้เกี่ยวข้องกับสิ่งของหรือแนวความคิดที่มีลักษณะแตกต่างกันไปอย่างไรซึ่งได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติและอธิบายว่า การเกิดทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. พื้นฐานของแต่ละบุคคลหรือเบื้องหลังทางประวัติศาสตร์ (Historical Setting) หมายถึง ลักษณะทางด้านชีวประวัติของแต่ละคน ได้แก่ สถานที่เกิด สถานที่เจริญเติบโต สถานภาพทางเศรษฐกิจสังคมและการเมืองที่ผ่านมาจะเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล และเป็นปัจจัยนำไปสู่การเกิดทัศนคติของคนนั้น ๆ

2. สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีต่อกันและกัน เช่น การเปิดรับข่าวสารกลุ่ม และบรรทัดฐานของกลุ่ม สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น กับบุคคลและประสบการณ์

3. กระบวนการสร้างบุคลิกภาพ (Personality Process) และสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อน (Predispositions) เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานในการสร้างทัศนคติของแต่ละบุคคล

วิทวัส จันทราภ (2559: 12) ได้เสนอแนวคิดที่ว่าทัศนคตินั้นคือ การที่มีกระบวนการความคิดและความรู้สึก ในการที่แสดงออกมาในเชิงบวก หรือการที่แสดงออกมาในเชิงลบ และลักษณะของทัศนคติสามารถแบ่งออกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. ทัศนคตินั้นสามารถที่จะเรียนรู้ได้
2. คนเราสามารถมีทัศนคติอยู่ได้นานระยะหนึ่ง
3. เราสามารถประเมินหรือสรุปได้ว่าทัศนคติของเรานั้น เป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ เช่น การที่เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ดีหรือไม่ดีและเราชอบหรือไม่ชอบอะไร เป็นต้น
4. ทัศนคติทำให้คนเราทำตามความต้องการของตนเอง
5. ทัศนคติจะแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกันของบุคคล สิ่งของ หรือแม้กระทั่งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นผ่านทางพฤติกรรมของคนนั้น ๆ

กล่าวโดยสรุป ทัศนคติความคิดที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยผ่านการเรียนรู้หรือการเชื่อมโยงความรับรู้กับสิ่งที่ใกล้เคียงหรือเกี่ยวข้อง แล้วนำมาสรุปประมวลผล จนสุดท้ายกลายเป็นความเชื่อต่อสิ่งนั้น ซึ่งมีทั้งด้านบวก ด้านลบ และเป็นกลาง ทัศนคติสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีสิ่งเร้าที่กระทบหรือหักล้างความรู้หรือความเชื่อเดิม และเข้าสู่กระบวนการสรุปและประมวลอีกครั้ง จนกลายเป็นความคิดและความเชื่อใหม่ ซึ่งอาจแตกต่างจากเดิมได้

### 3. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติ

ธงชัย สันติวงษ์ (2539: 166-167) กล่าวว่า ทัศนคติก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน คือ

1. การจูงใจทางร่างกาย (Biological Motivation) ทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการ หรือแรงผลักดันทางร่างกายตัวบุคคลจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้

2. ข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติจะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสาร ด้วยกลไกของการเลือกในการมองเห็นและเข้าใจปัญหาต่าง ๆ (Selective Perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่บุคคลนั้นจะทำให้บุคคลนั้นเก็บไปคิดและสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้

3. การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group Affiliation) ทศนคติบางอย่างอาจมาจากกลุ่มต่างๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่าง ๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่าง ๆ แต่ยังมีถ่ายทอดข้อมูลให้แก่บุคคลในกลุ่มซึ่งทำให้สามารถสร้างทัศนคติขึ้นได้โดยเฉพาะ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อนร่วมงาน เป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด (Primary Group) ที่จะเป็แหล่งสร้างทัศนคติให้แก่บุคคลได้

4. ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของคนที่มีวิตฤสิ่งของย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลต่าง ๆ ตีค่าสิ่งที่เขาได้มีประสบการณ์มาจนกลายเป็นทัศนคติได้

5. ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อมที่สำคัญในการสร้างทัศนคติให้กับตัวบุคคลปัจเจกต่าง ๆ ของการก่อตัวของทัศนคติเท่าที่กล่าวมาข้างต้นนั้น

กล่าวโดยสรุป ทัศนคติสามารถเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไป โดยมีปัจจัยหลายประการด้วยกัน เช่น แรงจูงใจหรือแรงผลักดันทางร่างกาย ข่าวสารข้อมูลจากการมองเห็นและเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่มโดยทางตรงและทางอ้อม ประสบการณ์ที่มีวัตถุสิ่งของต่าง ๆ และลักษณะท่าทางตัวบุคคล

### 5. ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ดาร์ณี พานทอง; และ สุรเสกย พงษ์หาญยุทธ (2548: 3) ทัศนคติเป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรมเนื่องจากทัศนคติเป็นเรื่องของความคิดเห็นต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด มักเกิดขึ้นจากการรับรู้หรือประเมินจากความรู้เดิมความเชื่อเดิมหรือการปฏิบัติ ซึ่งมีผลต่อความคิดและปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรจำเป็นต้องทราบถึงทัศนคติที่มีอยู่เพื่อการส่งเสริมให้บุคลากรมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทัศนคติหมายถึง ความคิดเห็นมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบที่พร้อมจะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอกเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากการประเมินค่าของบุคคลต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้เป็นตัวเร่งให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นไปในทางบวกหรือลบก็ได้ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลทัศนคติจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามทิศทางที่กำหนดและจากการที่ทัศนคติเป็นสิ่งที่มาจากการเรียนรู้ ดังนั้นสังคมวัฒนธรรมและบุคคลในสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคลสำหรับความพร้อมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายจำแนกองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component)

กล่าวโดยสรุป ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล เป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามทิศทางที่กำหนดจำแนกองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

## แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### 1. ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สมบัติ กาญจนิจ (2541: 5) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่ง เหยาะหรือการฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ (2543: 14-19) ได้กล่าวว่า บทบาทของการเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความแข็งแรง สมบูรณ์ของร่างกายในด้านการป้องกันโรค คือ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ อันเป็น ผลมาจากขาดหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย ดังนั้นในกระทรวงสาธารณสุข จึงเล็งเห็นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายนี้อาจเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้คนเราดู ดีขึ้น รู้สึกดี และมีความเพลิดเพลินในชีวิต

นอกเหนือจากนี้การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วยยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย

จิตอาวี ศรีอาคะ (2543: 22-25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องและมีการกระทำเป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

World Health Organization [WHO], 2010) องค์การอนามัยโลกซึ่งเป็นองค์กรระหว่างประเทศ และดูแลด้านสุขภาพของประชากร ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวทุก ๆ ส่วนของร่างกายที่เกิดจากการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อและกระดูก

พรรณนิภา สุทธิผล (2562: 11) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีรูปร่างดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2556: 1) ให้ความหมาย ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน และให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

สนธยา สีละมาต (2557: 12) ซึ่งเป็นนักเวชศาสตร์การกีฬาได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือการมีกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผน มีระบบ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง เพื่อปรับปรุงให้องค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจ หลอดเลือด และระบบหายใจ หรือเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพให้สมดุลหรือดีขึ้น

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยประมวลได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนาหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้นมีสุขภาพดี

## 2. ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายหลายสิ่งหลายประการ ศิริรัตน์ หรือรัตน (2539: 3-6) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่มีต่อส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์แล้ว จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน จะควบคู่กันมา เนื่องจาก ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีมทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบและยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ความเครียดจากการประกอบอาชีพน้อยลง เมื่อได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ การค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีของเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ดีเพราะการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กาญจนศรี สิงห์ภู (2555: 1) ได้กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันวิทยาทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้น สาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิตจะมาจากโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพเป็นวิธีการที่ได้ผลและประหยัดที่สุดสำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ซ้ำหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน



3. เพิ่ม High density lipoprotein cholesterol (HDL-C) ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
  4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)
  5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
  6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
  7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก และผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้อนอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)
  8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน
  9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (Glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อยและเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
  10. ช่วยป้องกันโรคกระดูกบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
  11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค
- กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ สูงขึ้น และความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าน้อยลงมีความอดทนมากขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในชีวิตประจำวันดีขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย รูปร่าง และทรวดทรง ช่วยทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานสัมพันธ์กันดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกิดขึ้นจากความเสื่อมของอวัยวะ ทำให้ลดความเครียดทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี ช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกาย ชะลอความแก่หรือชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และประหยัดค่ารักษาพยาบาล

### 3. หลักการออกกำลังกาย

ธัญชนก ขุนทอง (2548: 30) กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่สำคัญมี ดังต่อไปนี้การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลมีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไปหรือไม่ โดยสังเกตจากความเหนื่อย หากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักของงานเท่าเดิม โดยไม่มีปัญหาใด ๆ และเมื่อได้พักประมาณ 10 นาที ก็รู้สึกว่ายเหนื่อยแม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายแล้วกลับสดชื่นแสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้น ไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝืนเล่นต่อไปอีกกลับทำให้เหนื่อยมากขึ้นจนหอบและรู้สึกว่ายเหนื่อยไม่ทัน แม้ได้พักนานเป็นชั่วโมงแล้วก็ยังไม่หายเหนื่อย ในวันรุ่งขึ้นมีอาการอ่อนเพลียและปวดตามร่างกาย แสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไป และถ้าคิดจะออกกำลังกายใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนแล้วจึงเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

การแต่งกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกายที่แตกต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม รัดกุมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็น การป้องกันอันตรายอันอาจเกิดขึ้น ด้านความอดทนจะต้องคำนึงถึงการระบายความร้อน

นอกจากร่างกายเป็นสำคัญ การใช้ชุดวอร์มเกินความจำเป็นจะมีผลต่อการระบายความร้อน ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติมีผลทำให้สมรรถภาพลดลง

เวลาเดินฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลานานกว่าร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่าย และเวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็น

สภาพของกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง และถ้าหากท้องว่างอยู่นานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนหรือระหว่างออกกำลังกายอาจให้อาหารที่ย่อยได้ง่าย แต่ไม่ถึงกับทำให้อึดหรือแน่นท้องในขณะที่อึดจัด กระเพาะอาหารจะทำให้การขยายตัวของปอดได้เต็มที่ขณะเดียวกัน การไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหารทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อปริมาณน้อยลง จึงมีผลเสียต่อการใช้กล้ามเนื้อและหากเป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะ กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกได้ง่ายดังนั้นจึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่อึดจัด

การดื่มน้ำ จากการทดลองเกี่ยวกับสมรรถภาพทางร่างกายที่มีการขาดน้ำและไม่ขาดน้ำพบว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางร่างกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพทางร่างกายไม่ลดลง ปกติน้ำสำรองในร่างกายมีประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว ดังนั้นการออกกำลังกายใด ๆ ที่มีการเสียน้ำไม่เกินร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว และก่อนการออกกำลังกายร่างกายอยู่ในสภาพไม่ขาดน้ำ หรือในระหว่างการออกกำลังกายไม่เกิดการกระหายน้ำก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น ความกระหายน้ำแสดงว่าร่างกายขาดน้ำอยู่เท่าไรก็ใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์แต่จะต้องเฉลี่ยปริมาณการดื่มน้ำไม่ควรดื่มน้ำครั้งเดียวจนอึด ในการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน พบว่า การให้น้ำชดเชย ในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการให้ออกเป็นร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการออกกำลังกายและอีกร้อยละ 75 เฉลี่ยไปตามระยะเวลาของการออกกำลังกาย

ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายหัวใจที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดเพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั้งร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก หากการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยเมื่อได้พักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจจะลดลงไปเล่นต่อได้ แต่ถ้าการเล่นต่อนี้ทำให้อาการเดิมกลับมามากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้ที่มิอายุเกิน 35 ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอกซึ่งอาจจะเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดอาการหัวใจวายได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัดการเคลื่อนไหวบังคับได้ไม่ปกติ เป็นสัญญาณแสดงให้รู้ว่ามีภาวะผิดปกติเกิดขึ้น หากฝืนเล่นต่อไปโอกาสที่จะเป็นอันตรายมีมากและความรุนแรงจะมากขึ้นตามลำดับเช่นกัน

ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื้อรังบนใจสร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาที่รบกวนจิตใจออกไปได้ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะมันจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้งาย

ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันกีฬา ก็ตามการรักษาความสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุก ๆ ด้าน การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไปครึ่งเดือนจะมาเริ่มใหม่ด้วยความหนักของงานเท่ากับครั้งสุดท้ายก่อนการหยุดไม่ได้ แต่จะต้องเริ่มด้วยความหนักของงานเท่า ๆ กับเมื่อตอนเริ่มครั้งแรก และโอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้นหากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

การพักผ่อน ภายหลังจากการออกกำลังกาย จำเป็นจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยมีหลักสังเกตดังนี้ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อมาจึงจะกระทำให้มากขึ้นตามลำดับได้ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้งร่างกายต้องเสียพลังงานสำรอง จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้นแม้ว่าการพักผ่อนจะเป็นสิ่งจำเป็น แต่ถ้าการพักผ่อนที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายก็จะให้โทษได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อระบบการเคลื่อนไหว

กล่าวโดยสรุป หลักการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงสภาพและความเหมาะสมของร่างกาย แต่งกายที่เหมาะสม กำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ควรดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกาย ดื่มน้ำในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสีย ความเจ็บป่วยก่อนและระหว่างการออกกำลังกาย ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง รักษาความสม่ำเสมอ และพักผ่อนอย่างเพียงพอหลังออกกำลังกาย

#### 4. การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

กันทิกา หลวงทิพย์; และ ดาริณี สีนวล (2550: 18-19) ได้กำหนดการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายจะมีการสร้างแรงจูงใจอย่างไรนั้น สิ่งแรกคือการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง คือ การสำรวจตัวเองว่าในทุกวันนี้ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันหรือไม่ แล้วก็สำรวจสภาวะร่างกายว่าสภาวะร่างกายของเราทุกวันนี้เวลาทำงาน หรือมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันเหนื่อยง่ายไหม กระฉับกระเฉงเพียงพอไหม หรือในเรื่องของน้ำหนักตัวมากไปหรือเปล่า กล้ามเนื้อกระตุกแข็งแรงไหม เมื่อเทียบคนที่เขาออกกำลังกายเป็นประจำ

2. การสร้างแรงจูงใจภายนอกด้วยช่วยเสริมแรงจูงใจภายใน เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ สนุกสนานแล้วก็มีสถานที่จูงใจ เช่น การเลือกเล่นกีฬาบางประเภทที่มีกฎกติกาแข่งขัน จะทำให้รู้สึกสนุกไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายตามจังหวัดดนตรี จะทำให้เพลิดเพลินไปกับกิจกรรมการออกกำลังกาย และทำให้สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอขึ้นระยะเวลาเพิ่มขึ้น

3. การวางแผนและสำรวจว่ากิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วงไหนบ้างมีการออกกำลังกายได้ถ้าไม่สามารถจะออกกำลังกายอย่างมีแบบแผน เช่น การไปเดินแอโรบิก การจ็อกกิ้งในสวนสาธารณะ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ในการเคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ต้องพยายามใช้พลังและใช้กำลังงานเพิ่มมากขึ้น

4. ประเมินตัวเองว่าสภาพร่างกายดีขึ้นไหม หลังจากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น กระจกกระฉ่างขึ้นหรือไม่ จิตใจเบิกบานขึ้นหรือไม่ นอนหลับง่ายขึ้น สิ่งเหล่านี้ช่วยจูงใจให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

5. ประเมินประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับอายุ เพราะกิจกรรมบางกิจกรรม อาจไม่เหมาะสม และเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น คนที่อายุมากจะไปเดินแอโรบิกกับเขาก็ไม่ไหว เพราะฉะนั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ ว่าปัญหาอุปสรรคของอายุแต่ละวัยการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกัน

6. ประเมินสุขภาพและปัญหาสุขภาพ จะพบว่าบางคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน การที่จะไปเริ่มออกกำลังกายปานกลางไปถึงหนัก อาจจะเป็นปัญหาทำได้ไม่นานก็อาจจะเหนื่อยง่าย หรือบางคนรู้สึกหอบเพราะฉะนั้น ถ้าใครที่มีปัญหาสุขภาพจำเป็นต้องตรวจสุขภาพก่อนหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อรู้ว่าควรออกกำลังกายแบบไหนถึงจะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย และไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพก็ควรที่จะต้องเริ่มจากเวลาน้อย ๆ ออกแรงเบา ๆ ไปก่อน เพื่อให้ร่างกายเคยชินแล้วก็เพิ่มความหนักและระยะเวลามากขึ้น

7. การขาดทักษะของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างไรจะไม่บาดเจ็บและถูกวิธี ทั้งในเรื่องของการแต่งกายให้เหมาะสม เวลาที่จะออกกำลังกายให้พอเหมาะจะได้ไม่เป็นปัญหา และอุปสรรค ถ้าใครยังไม่มีทักษะทางด้านนี้ก็อาจจะทำให้ออกกำลังกายผิดวิธี เกิดการบาดเจ็บกล้ามเนื้อบาดเจ็บข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำให้ไม่อยากออกกำลังกายอีกต่อไป

8. ประเมินสมรรถภาพของตัวเอง สมรรถภาพของคนไม่เหมือนกัน คนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนอยู่ดี ๆ จะไปวิ่งหรือว่าเดินขึ้นบันได 5 ชั้น รวดเดียวอาจจะบาดเจ็บแน่นอน เช่น อยู่ดี ๆ อาจไปวิ่ง อาจจะมีปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และทำให้ไม่อยากมาออกกำลังกายอีก

กล่าวโดยสรุป การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย จะต้องสร้างแรงจูงใจภายใน และภายนอก วางแผนและกำหนดเวลาที่เหมาะสม ประเมินสภาพร่างกายและประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและตามสมรรถภาพของตัวเอง

## 5. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

กันทิกา หลวงทิพย์; และ ดาริณี สีนวล (2550: 19-20) กำหนดขั้นตอนในการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายเป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ได้แก่ การเหยียด การสลับแข้ง สลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิด

พลังงานระดับหนึ่ง ในขณะที่ออกกำลังกาย การเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้วควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายที่ละน้อยแทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ

กล่าวโดยสรุป ขั้นตอนในการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และผ่อนการออกกำลังกาย

## 6. ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพของมนุษย์นั้นจะต้องพิจารณาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิตก็คือ การทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่ องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้ ดังนี้ สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดีมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

ประเวศ วะสี (2536) ได้ขยายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ที่ทำให้แนวคิดที่สะท้อนถึงชนบประเพณี วัฒนธรรมของไทยและพุทธศาสนา ดังนี้

สุขภาพ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณ ทางสังคม ทางปัญญา และลักษณะของความสุข ซึ่งก็คือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ประกอบไปด้วย

1. อิสระทางกายหรือทางวัตถุ หมายถึง ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเงินไป ไม่เป็นโรคปลอดภัยในทรัพย์สิน และมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
2. อิสระทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้างกับชุมชน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาค
3. อิสระทางจิต คือ มีจิตใจที่ดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลส
4. อิสระทางปัญญา หมายถึง การรับรู้โลกที่แท้จริง เรียนรู้ และมีทัศนคติต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ดี

ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ดีมีค่า ซึ่งจะเกิดเมื่อเราลดอัตตาหรือลดความมีตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์สำหรับพฤติกรรมที่ควรจะเป็นแนวคิดนี้ ได้แก่

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และป้องกันโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและภูมิแพ้ เป็นต้น
2. รับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารได้สัดส่วนครบถ้วน กินผักผลไม้ต่าง ๆ ช่วยป้องกัน โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคสมองเสื่อม
3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย 4 อย่างคือ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากเกินไป ส้าส่อนทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและภัยอันตราย

4. สร้างทักษะในชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหรือถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยง

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพและทางสังคม เช่น รมเย็น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัยและเอื้ออาทรต่อกัน

6. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีวิธีการหลากหลายที่จะช่วยให้บุคคลละความเห็นแก่ตัว เข้าถึงความดี เช่น การเล่น การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา การสัมผัสธรรมชาต ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้น

7. มีการเรียนรู้ที่ดี เป็นการเรียนรู้ที่สนุก เกิดปัญญา มีอิสรภาพทำให้มีความสุขและมีแรงจูงใจอยากเรียนรู้

กล่าวโดยสรุป สุขภาพ คือ ภาวะทั่วไปของร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพ สามารถดำรงตนและปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในสังคมได้เป็นปกติสุข โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

## แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. ความหมายของพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรม คือการกระทำการดำเนินการตามระบบแบบแผน

ซูดา จิตพิทักษ์ (2525: 11) กล่าวว่าพฤติกรรมหรือ การกระทำของบุคคลนั้นไม่รวมเฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้นแต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคลซึ่งคนภายนอกไม่สังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น คุณค่า (Value) ที่ยึดเป็นหลักในการประเมินสิ่งต่าง ๆ ทัศนคติหรือเจคติ (Attitude) ที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ ความคิดเห็น (Opinion) ความเชื่อ (Belief) รสนิยม (Taste) และสภาพจิตใจที่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้นและการเกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรม

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นแรงดันทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น

2. เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมกระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา

3. บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอะไรขึ้นอยู่กับอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลนั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526: 15) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมไว้ว่า กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การเดิน การพูด การคิด ความรู้สึก ความสนใจ

ชัยพร วิชชาวุธ (2523: 15) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์ไม่ว่ากระทำนั้นผู้กระทำจะกระทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวและไม่ว่าคนอื่น จะสังเกตการกระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตาม การพูด การเดิน การกระพริบตา การไต่ยีน การเข้าใจ การรู้สึกโกรธ การคิดต่าง เป็นพฤติกรรมทั้งนั้น

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์; และ เฉลิมพล ต้นสกุล (2547: 6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึงกิจกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น ๆ โดยลักษณะของพฤติกรรมมี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behaviors) หมายถึง ลักษณะของการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น เช่น การยืน การเดิน หรือการแสดงออกเคลื่อนไหวต่าง ๆ

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behaviors) หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นโดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถที่จะรู้หรือทราบได้ว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้โดยอาศัยเครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยในการสังเกตพฤติกรรม เช่น ความคิด ความฝัน เป็นต้น

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยประมวลได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การแสดงออก จากภายในร่างกาย โดยบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถที่จะรู้หรือทราบได้ เช่น ความคิด ความฝัน และภายนอกร่างกาย โดยสามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น เช่น การยืน การเดิน หรือการเคลื่อนไหวต่าง ๆ

## 2. องค์ประกอบของพฤติกรรม

كرونบาด (Cronbach citing Serien. 1990 : 14) อธิบายว่าพฤติกรรมของคนเรามีองค์ประกอบอยู่ 7 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมาย เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรมคนเราต้องทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้นกิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจ หรือสนองความต้องการได้ทันทีแต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลา จึงจะสามารถบรรลุผลสมควรความต้องการ

2. ความพร้อม หมายถึง ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา

3. สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย ก่อนที่คนเราจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป ต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อน แล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลกระทำนั้นผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ หรืออาจตรงกันข้ามกันก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความหวัง หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวว่าเขาประสบกับความผิดหวังในกรณีเช่นนี้ เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

กล่าวโดยสรุป องค์ประกอบของพฤติกรรม ประกอบด้วย ความต้องการหรือวัตถุประสงค์ ที่วุฒิภาวะหรือความสามารถ สถานการณ์ การแปลความหมาย การตอบสนอง ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา และปฏิกริยาหรือวิธีการตอบสนอง

### 3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กันทิกา หลวงทิพย์; และ ดาริณี สีนวล (2550: 31-32) พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย (จำนวนครั้ง/สัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลายร่างกาย อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณา ถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้นจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง ดังที่ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (The American College of Sports Medicine

<ACSM>1995) ได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิทท์” (Frequency Intensity Time Type <FITT>) ดังนี้

1. หลักของความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) เป็นหลักของการกำหนดความถี่ เป็นจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายทำให้เกิดความทนทานของปอดหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งทีน้อยกว่านี้ จะมีผลแค่การเผาผลาญพลังงานเท่านั้นแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

2. หลักของความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยมคือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220-อายุ (ปี) เป็นการวัดดูอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัย โดยแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับต่ำ (Low Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 50-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2. ระดับปานกลาง ( Moderate Intensity ) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ระดับสูง (High Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่า ร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ทั้งนี้ ในส่วนของการวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ (ACSM 1995) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อยหัวใจเต้นเร็ว



จนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น การประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk Test) โดยการประเมินได้ 3 ระดับ คือ

1. ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือสามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้

2. ระดับปานกลาง ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ (หายใจแรงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยหรือพูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค)

3. ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยมากหรือหอบ (หายใจเร็วแลแรงทางปากหรือหายใจทางปากหรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค)

3. หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) เป็นหลักของเวลาในการออกกำลังกายโดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20-60 นาที และมีความต่อเนื่อง ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ช่วงหรือ 3 ขั้นตอนต่อเนื่อง ดังนี้

1. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ เพื่อให้เกิดคุณภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดรัดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ คล่องแคล่ว ระยะเวลาใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายใช้ออบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้า ๆ หรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้ามีอากาศร้อนอาจใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลานานมากขึ้นไปด้วย

2. ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจริง หรือเต็มที่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย สภาพร่างกาย ความชอบ ระยะเวลา ใช้เวลา 20-30 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

3. ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down Phase or Warm Down Phase) เป็นระยะหลังออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่านคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับ โดยการเดิน การบริหารหรือออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย การหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติและช่วยลดอาการปวดระยะนี้ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

จากแนวการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายเห็นได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและหลีกเลี่ยงอันตรายต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยใช้แนวคิดทฤษฎีของ PRECEDE ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง

#### 4. แนวคิด PRECEDE PROCESS FRAMEWORK

กรีน; และคนอื่น ๆ (Green; et al. 1999: 4-12) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลโดยจำแนกปัจจัยดังกล่าวออกเป็นปัจจัยนำ ปัจจัยเสริมและปัจจัยสนับสนุน ทั้งนี้ได้เสนอกรอบแนวคิดเป็นรูปแบบที่เน้นเกี่ยวกับกระบวนการนำ ปัจจัยนำปัจจัยเสริมและปัจจัยสนับสนุนมาใช้ในการวินิจฉัย และประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลโดยตรงตัวแบบดังกล่าว คือ Predisposing Reinforcing and Enabling Causes in Education Diagnosis and Evaluation หรือเรียกย่อ ๆ ว่า PRECEDE PROCESS FRAMEWORK ตัวแบบดังกล่าว มีจุดเน้นที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุจากหลายปัจจัย (Multiple Factor) ดังนั้นการดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจึงต้องมีการดำเนินการหลาย ๆ ด้านประกอบกับ ประการสำคัญโดยทั่วไปแล้วมักเริ่มศึกษาจากสาเหตุหรือปัจจัยนำเข้า (Input) แล้วจึงมาพิจารณาถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น แต่การใช้กรอบแนวคิดรียบยอดตามแนวทางของ PRECEDE PROCEESS FRAMEWORK จะพิจารณาย้อนกล่าวคือ จะเริ่มต้นจากสภาพการณ์ที่เป็นอยู่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Out Put) แล้วจึงพิจารณาย้อนกลับไปยังสาเหตุหรือปัจจัยนำเข้า (Input) ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุใดนั้นก็หมายความว่า กระบวนการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามแนวกรอบแนวคิดของ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK จะเป็นกิจกรรมของการวิเคราะห์ย้อนกลับว่าสิ่งที่เป็นอยู่นั้นได้มีองค์ประกอบหรือปัจจัยอะไรบางอย่างที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ หรือสภาพที่เป็นอยู่ดังกล่าว (Green; et al. 1999 : 12) การดำเนินการตามขั้นตอนของ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK นั้นกรีนและคณะ ได้จำแนกเป็น 7 ขั้นตอนต่อเนื่อง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหาสังคม (Social Diganosis) เริ่มจากการพิจารณาคุณภาพชีวิตโดยการประเมินจากปัญหาสังคมของประชากรกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัญหาที่ประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตของประชากร

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระบาดวิทยา (Epidemiological Diagnosis) เป็นการวิเคราะห์ปัญหาสังคมของกลุ่มประชากรที่ศึกษาว่ามีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง โดยอาศัยข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วหรือหาข้อมูลทั่วไปที่ได้จากการสืบสวนที่ควรได้รับการแก้ไข

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์พฤติกรรม (Behavioral Diagnosis) เป็นการวิเคราะห์หาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะต้องวิเคราะห์ถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ปัจจัยทางพฤติกรรม (Nonbehavioral Factors) เช่น สภาวะเศรษฐกิจ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมเพราะปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาพได้

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยของพฤติกรรม (Factor Analysis) เป็นการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพซึ่งจำแนกปัจจัยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยนำประกอบไปด้วยความรู้ ทศนคติ และการรับรู้ ซึ่งจะมีผลต่อแรงใจของบุคคลให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่
2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) ปัจจัยสนับสนุนเป็นปัจจัยที่พิจารณาระบบหรือข้อบังคับของสังคม ซึ่งทำให้เกิดข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกบุคลากร และทรัพยากรที่เพียงพอ เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความสามารถและมีการปฏิบัติ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง หรือสุขภาพของบุคคลอื่นแล้วแต่กรณี

3. ปัจจัยสนับสนุน (Reinforcing Factors) นั้นเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น ได้รับการกระตุ้นหรือส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ซึ่งปัจจัยนี้จะสัมพันธ์กับการประเมินผลจากบุคคลนั้น ๆ เป็นแรงกระตุ้นจากสังคม สิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน ครอบครัว ครู พ่อ แม่ นายจ้าง หรือบุคคลที่ยอมรับหรืออ้างอิงได้ตลอดจนกระแสสังคมในเรื่องที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม (Education Factors) เป็นการหาแนวทางหรือวิธีการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจัยต่าง ๆ โดยการศึกษาค้นคว้าถึงปัจจัยทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้น เพื่อจะได้ตัดสินใจว่าเรื่องใดสำคัญก่อนและมีแหล่งทรัพยากรใดบ้างที่พอจะช่วยให้การดำเนินงานสำเร็จมีอิทธิพลเหนือปัจจัยนั้นเพื่อนำไปสู่การแก้ไข

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ทางการบริหารจัดการ (Administrative Diagnosis) เป็นการบริหารเกี่ยวกับการกำหนดกลวิธีและดำเนินการตามกลวิธีที่ได้จัดระบบและพัฒนาโครงการนั้นขึ้นมา ซึ่งต้องคำนึงถึงอยู่เสมอถึงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ข้อจำกัดด้านเวลา และความสามารถในการผสมผสานปัจจัยนำปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยเสริมเข้าด้วยกัน ไม่ใช่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันต้องประเมินปัญหาด้านบริหารและทรัพยากรด้วยว่ามีสภาวะการณ์เช่นใด

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (Evaluation) เป็นการประเมินผลว่าในแต่ละขั้นตอนทำสิ่งใดไม่ถูกต้องบ้างโดยต้องทำการประเมินอย่างต่อเนื่องทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผนดำเนินงาน

สำหรับการดำเนินงานตามกระบวนการภายใต้กรอบแนวคิดของตัวแบบ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK ผู้ใช้จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในวิทยาการสาขาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านระบาดวิทยา วิทยาการทางสังคม พฤติกรรมศาสตร์ วิทยาการบริหารและวิทยาการทางสังคม พฤติกรรมศาสตร์ วิทยาการบริหาร และวิทยาการทางการศึกษา โดยต้องนำความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ มาบูรณาการ เพื่อที่จะประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ ต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) การดำเนินงานโดยการบูรณาการศาสตร์แขนงต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม การใช้กรอบแนวคิดกระบวนการตามรูปแบบ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK ของกรีนและคณะดังกล่าวข้างต้นจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานหรือความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใดนั้น ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่าขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมเป็นเบื้องต้นดังนั้น ผู้วิจัยซึ่งกำหนดใช้การวิเคราะห์ปัจจัยของพฤติกรรม (Education Factors) ขั้นตอนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตามแต่ละส่วนประกอบของปัจจัยที่กำหนดต่างก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในลักษณะแตกต่างกัน โดยผู้วิจัยได้เลือกที่จะศึกษาในส่วนของปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการวิเคราะห์พฤติกรรม โดยผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าปัจจัยนำเป็นปัจจัยด้านความพร้อมของบุคลากรประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับรู้ ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง นอกจากนี้ยังรวมถึงสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ (Socio – Economic Status) อายุ เพศ ขนาดครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานของแผนการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยตรง

## 5. ลักษณะของพฤติกรรม

สมบัติ; และ สมหวัง (2541: 28) ในการดำเนินงานสาธารณสุขพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลสามารถจำแนกออกได้ ลักษณะเฉพาะต่อไปนี้ คือ

1. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้ภาวะสุขภาพของตนเองหรือครอบครัวดีขึ้น
2. พฤติกรรมการป้องกันโรค ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ช่วยป้องกันตนเอง
3. พฤติกรรมการเจ็บป่วย ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลเมื่อตนเอง หรือบุคคลในครอบครัวเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา ในแง่ของการดูแลการเจ็บป่วยหรือการแสวงหาการรักษาพยาบาลจากสถานบริการ
4. พฤติกรรมการรักษาพยาบาล ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติ ของบุคคลตามคำแนะนำของแพทย์ หรือตามข้อกำหนดของการรักษาพยาบาลเมื่อตนเองหรือบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย
5. พฤติกรรมมีส่วนร่วม ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อให้มีผลต่อการป้องกันปัญหาแก้ไขปัญหาสาธารณสุขในชุมชน และปัญหาของส่วนรวม
6. พฤติกรรมการดูแลพึ่งพาตนเอง ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือตนเองหรือครอบครัวในด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยในด้านป้องกันโรคและในด้านการส่งเสริมสุขภาพตามระดับขีดความสามารถที่จะดูแลพึ่งพาตนเองได้

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ลักษณะของพฤติกรรมมี 2 ลักษณะ คือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาในพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเชิงบวก เป็นเพราะเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและมีผลดี ต่อสุขภาพของบุคคลนั้นคือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

เนื่องจากความรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร จำเป็นต้องพัฒนาให้บุคลากรมีความรู้ทั้งด้านประโยชน์ คุณค่าและหลักวิธีการการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้เพิ่มความรู้หรือส่งเสริมให้บุคลากรนั้นทราบและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ความรู้ หมายถึง พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกให้เห็นถึงความรู้ที่มีต่อสถานที่ เหตุการณ์ สิ่งของ และบุคคล ซึ่งได้มาจากการจำ ระลึก ประสบการณ์ การสังเกต และการค้นคว้า โดยการรวบรวมสะสมไว้เกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นจริง กฎเกณฑ์ ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการต่าง ๆ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นว่าบุคคลมีการจำระลึก สังเกต ค้นคว้า และรวบรวมสะสมข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ประโยชน์ คุณค่าและหลักวิธีการออกกำลังกาย

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

คมกฤษ เชาว์พานิช; และศิริชัย ศรีพรหม (2554) ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์คือเพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบ พฤติกรรมภายในและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายและเยาวชนหญิงในจังหวัด นครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเยาวชนอายุระหว่าง 14-18 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในปี การศึกษา 2552 จังหวัดนครปฐม จำนวน 420 คน เป็นเยาวชนชาย 210 คน เยาวชนหญิง 210 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 1 ชุด แบ่งเป็น 4 ตอน ซึ่งผ่านการหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิง เนื้อหา (Content Validity) โดยการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Comity: IOC) ตามวิธีของ Roviaccli และ Hambleton และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ตามวิธี ของ Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความ เชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนชายและเยาวชนหญิงมีพฤติกรรมภายนอกที่ปฏิบัติจริงในการออกกำลังกาย ในภาพรวมสัมประสิทธิ์ มีแนวโน้มไปทิศทางเดียวกันในหลายพฤติกรรม ดังจะเห็นได้จากการตอบ ข้อคำถามซึ่งพบว่า บุคคลที่เยาวชนชายและเยาวชนหญิงไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาด้วยประจำ ได้แก่ เพื่อน ความถี่ (ความบ่อย) ในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวนวันในการ ออกกำลังกายต่อสัปดาห์จำนวน 1-2 วันช่วงเวลาในแต่ละวันที่ใช้ออกกำลังกายอยู่ในช่วงเวลา 15.00-18.00 น. ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเรื่องของน้ำดื่มทุกครั้ง ส่วน ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ไม่เสียค่าใช้จ่าย ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะมี อุปกรณ์เป็นของตัวเอง ส่วนพฤติกรรมภายนอกที่ปฏิบัติจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนชาย และหญิงที่ต่างกัน คือสถานที่ที่ไปออกกำลังกายสำหรับเยาวชนชายนิยมไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา ทั่วไป ส่วนเยาวชนหญิงนิยมไปออกกำลังกายที่โรงเรียน ประเภทของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

2. พฤติกรรมภายในที่เกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของเยาวชนชาย และเยาวชนหญิงในจังหวัดนครปฐม พบว่า (1) พฤติกรรมภายในที่เกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการ ออกกำลังกายจากข้อคำถามเชิงบวก (นิมาน) จำนวน 17 ข้อพบว่าเยาวชนชาย มีค่าเฉลี่ยรวม 3.36 อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยมาก เยาวชนหญิงมีค่าเฉลี่ยรวม 3.32 อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยมากเช่นกันนั้นแสดง ให้เห็นว่าทั้งเยาวชนชายและเยาวชนหญิงมีความรู้มีความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม (2) พฤติกรรมภายในที่เกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายจากข้อ คำถามเชิงลบ (นิเสธ) จำนวน 13 ข้อเยาวชนชายมีค่าเฉลี่ยรวม 2.38 อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยน้อย เยาวชน หญิงมีค่าเฉลี่ยรวม 2.48 อยู่ในเกณฑ์เห็นด้วยน้อยเช่นกันนั้นแสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายและเยาวชน หญิงมีความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในทางที่ถูกต้องเหมาะสม เช่นเดียวกัน

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายและเยาวชนหญิงในจังหวัดนครปฐม พบว่า 1) ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชายค่าเฉลี่ยรวม 3.29 อยู่ในเกณฑ์ต้องการมาก และเยาวชนหญิงค่าเฉลี่ยรวม 3.28 อยู่ในเกณฑ์ต้องการมากเช่นเดียวกัน นั้นแสดงให้เห็นว่า เยาวชน ชายและเยาวชนหญิงต่างให้ความสำคัญและมีความต้องการออกกำลังกายมาก 2) ความต้องการชนิด

ของกิจกรรมการออกกำลังกาย 4 อันดับแรกของเยาวชนชายพบว่ามีความต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเดิน-วิ่งฟุตบอล/ฟุตซอล ขี่จักรยาน และเล่นตะกร้อ/เซปักตะกร้อส่วนเยาวชนหญิงมีความชอบกิจกรรมเดิน-วิ่งขี่จักรยานแบดมินตันและกระโดดเชือก ตามลำดับ

4. พฤติกรรมภายในที่เกี่ยวกับความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายระหว่างเยาวชนชายและเยาวชนหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 9 หัวข้อจำแนกข้อคำถามที่เป็นเชิงนิมิตแตกต่างกัน 2 ข้อคำถามคือการออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยของการตอบคำถามข้อนี้เยาวชนชายมีค่าเฉลี่ย 3.04 สูงกว่าเยาวชนหญิงที่มีค่าเฉลี่ย 2.76 นั้นแสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายมีความเชื่อหรือความเห็นว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นสูงกว่าเยาวชนหญิงส่วนในประเด็นการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เยาวชนหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.68 สูงกว่าเยาวชนชายที่มีค่าเฉลี่ย 3.54 นั้นจึงแสดงให้เห็นว่าเยาวชนหญิงมีความรู้หรือความเชื่อว่าการออกกำลังกายนั้นถือว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากกว่าเยาวชนชาย ส่วนข้อคำถามที่เป็นนิเสธพบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างเยาวชนชายและเยาวชนหญิงจำนวน 6 ข้อได้แก่ คนที่ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นที่ควรออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายเฉพาะกลางแจ้งเท่านั้น การออกกำลังกายที่ดีต้องใช้อุปกรณ์ช่วยทุกครั้ง การออกกำลังกาย ที่ดีควรใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์และสถานที่ที่ทันสมัยจะช่วยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และการออกกำลังกายทำให้เมื่อยล้าและอาจได้รับบาดเจ็บ พบว่า เยาวชนชายมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าเยาวชนหญิง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเยาวชนชาย มีความคิดเห็นใน 6 ข้อที่กล่าวมานั้นในทางบวกหรือมองในแง่ที่ดีมากกว่าเยาวชนหญิงส่วนอีก 1 ข้อคำถามที่เป็นนิเสธ

5. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดนครปฐมระหว่างเยาวชนชายและเยาวชนหญิง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกข้อคำถามนั้นแสดงให้เห็นว่าเยาวชนชายและเยาวชนหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมือนกันในทุกข้อคำถามจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายในระดับสูงและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ถึงแม้ว่ามีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับสูง แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้าและมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย หากยังไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตหรือปรับปรุงพฤติกรรมการออกกำลังกายก็จะขาดวัคซีนป้องกันโรคดังนั้นผู้ศึกษาจึงนำประเด็นการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้

กฤติดา เหมมาเพชร; และคนอื่น ๆ (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57.5 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000-15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.3 เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.9 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่ม

ตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 และเพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

ชาวยุชลักษณ์ เที่ยมมิตร (2556) ได้ศึกษาการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก เท่ากับ 0.83 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.05 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในดี เท่ากับ 2.90 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน 3) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้น ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

มินตรา สารรักษ์; และ ปิยวรรณ วิลาบุตร (2556) ได้ศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน กรณีศึกษา โรงเรียนมัธยมตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Crosssectional Descriptive Research) พบว่า ระดับความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วน และพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.0 และ ร้อยละ 84.4 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า นักเรียนมีความเชื่อด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารตามแพชั่นในโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดโรคอ้วนตามมา ร้อยละ 65.5 และนักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการพยายามซื้ออาหาร เช่น ขนมขบเคี้ยว เค้ก คุกกี้ ขนมหวาน น้ำหวานหรือน้ำอัดลมไว้ที่บ้านเพราะจะทำให้อยากรับประทานอาหารอยู่ตลอดเวลา ร้อยละ 50.6 และพบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

สิทธิพร เสี่ยงใหญ่ (2556) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย บุคลากร โรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร โรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมทุกตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหินที่ระดับ .01 คือเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ส่วนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยอื่นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ การได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมและการได้รับข่าวสารจากสื่อ

อารีย์ วงศ์แก้ว; และ พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีสุ่มเลือกคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะบัญชี และคณะบริหารธุรกิจ ในปีการศึกษา 2557 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดีแต่ยังมีบางส่วนที่ต้องให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความมั่นใจและเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างถูกวิธี ส่วนเจตคติด้านการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย แต่มีบางส่วนที่ยังต้องปรับเจตคติให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันผลเสียที่เกิดจากความเข้าใจผิดและประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย

โสภณ อารณศิริโรจน์ (2558) ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มอย่างง่ายกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 360 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดีและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านเจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2558) ได้ศึกษาการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของประชาชนวัยทำงาน พบว่าภาพรวมประเทศมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มประชาชนวัยทำงาน ก่อนการถ่ายทอดส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 52.0 รองลงมาคือ ระดับไม่ดี ร้อยละ 40.2 และน้อยที่สุดคือระดับดีมาก ร้อยละ 7.8 ส่วนหลังการถ่ายทอด มีความรอบรู้ด้านสุขภาพไม่แตกต่างกัน คือ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 47.1 รองลงมาคือ ระดับไม่ดี ร้อยละ 39.7 และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก ร้อยละ 13.2 เมื่อเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนและหลังการถ่ายทอด พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด อยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ถึงร้อยละ 5.4 โดยองค์ประกอบที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ได้แก่ องค์ประกอบความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ รองลงมาคือ การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ และการเข้าถึงข้อมูล และบริการสุขภาพ สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. พบว่า ก่อนการถ่ายทอด ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 85.6 รองลงมาคือ ระดับพอใช้ ร้อยละ 10.6 และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก ร้อยละ 3.8 ส่วนหลังการถ่ายทอด พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน คือ ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมสุขภาพ



อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 47.9 รองลงมาคือ ระดับพอใช้ ร้อยละ 27.5 และน้อยที่สุดคือ ระดับดีมาก ร้อยละ 24.6 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ก่อนและหลังการถ่ายทอด พบว่า พฤติกรรมสุขภาพ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด อยู่ในระดับไม่ดี เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า พฤติกรรมสุขภาพในระดับดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากที่สุด ถึงร้อยละ 20.8 โดย พฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง มากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมการงดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในระดับเขต พบว่า เขตสุขภาพที่กลุ่มประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ ด้านสุขภาพอยู่ใน ระดับพอใช้ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 7 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 1, 2, 3, 5, 9, 11 และ 12 ส่วนเขตสุขภาพที่กลุ่มประชาชนวัยทำงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลัง การถ่ายทอด จำนวน 4 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 6, 7, 8 และ 10 และมีเพียงเขตสุขภาพที่ 4 เท่านั้น ที่ประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่ ก่อนการถ่ายทอดมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ และหลัง การถ่ายทอดอยู่ในระดับไม่ดี เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด ความรอบรู้ ด้านสุขภาพในระดับดีมากมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในทุกเขต สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพตาม หลัก 3อ.2ส. พบว่า เขตสุขภาพที่กลุ่มประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับ ไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 9 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 และ 12 สำหรับอีก 3 เขต คือ เขตสุขภาพที่ 2 ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 88.4 หลังการถ่ายทอดเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 41.2 เขตสุขภาพที่ 3 ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 90.7 หลังการถ่ายทอดเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 57.4 และเขตสุขภาพที่ 6 ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 94.0 หลังการถ่ายทอดเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 50.0 เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด พฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ในระดับดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ในทุกเขต และในระดับจังหวัด พบว่า จังหวัดที่กลุ่มประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ใน ระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 11 จังหวัด คือ นครนายก กาญจนบุรี ระยอง ร้อยเอ็ด ขอนแก่นหนองคาย เลย มุกดาหาร อำนาจเจริญ ภูเก็ต และสตูล ส่วนจังหวัดที่ประชาชนวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 9 จังหวัด คือ สุโขทัย กำแพงเพชร พิจิตร สระบุรี สุพรรณบุรี นครราชสีมา ชัยภูมิ สุราษฎร์ธานี และพัทลุง สำหรับอีก 4 จังหวัดที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนการถ่ายทอดอยู่ในระดับไม่ดี แต่หลังการถ่ายทอด มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ คือ เชียงราย ลำพูน พิษณุโลก และจันทบุรี เมื่อพิจารณาการ เปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากการถ่ายทอด ความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับ ดีมาก มีการเปลี่ยนแปลง เพิ่มขึ้นในทุกจังหวัด สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. พบว่า จังหวัดที่ประชาชนวัย ทำงาน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ทั้งก่อนและหลังการถ่ายทอด จำนวน 14 จังหวัด คือ สระบุรี นครนายก สุพรรณบุรี กาญจนบุรี ขอนแก่น หนองคาย เลย นครราชสีมา ชัยภูมิ มุกดาหาร อำนาจเจริญ สุราษฎร์ธานี ภูเก็ต และสตูล ส่วนจังหวัดที่ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ใน ระดับไม่ดี แต่หลังการถ่ายทอดมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 5 จังหวัด คือ ลำพูน พิษณุโลก สุโขทัย กำแพงเพชรและร้อยเอ็ด สำหรับจังหวัดที่ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับไม่ดี แต่หลังการถ่ายทอดมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 4 จังหวัด คือ เชียงราย พิจิตร ระยอง และจันทบุรี และมี 1 จังหวัดที่ก่อนการถ่ายทอด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ใน

ระดับพอใช้ แต่หลังการถ่ายทอด มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับดีมาก คือ พัทลุง เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลง พบว่า ภายหลังจากถ่ายทอด พฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ในระดับดีมากมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นในทุกจังหวัด

สมใจ จางวาง; และคนอื่น ๆ (2559) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง พบว่า พฤติกรรมในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร ข้อที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือ รับประทานผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า เป็นต้น ร้อยละ 73.24 และ 73.53 ด้านการออกกำลังกาย ข้อที่มีการปฏิบัติมากที่สุด คือการทำงานออกแรงจนเหงื่อออกแทนการออกกำลังกาย ร้อยละ 53.52 และ 53.36 ด้านความเครียด ข้อที่มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ เมื่อมีอาการปวดศีรษะหรือคิดมากในเรื่องต่าง ๆ ท่านพักผ่อนเพื่อการผ่อนคลาย ร้อยละ 73.24 และ 73.53 และปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในอำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมและให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง โดยมีการดำเนินงานเชิงรุกเพิ่มขึ้นโดยให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น

อนันท์ ผลิตนนท์เกียรติ; และคนอื่น ๆ (2559) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัดและศึกษา ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมแรงที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 201 คน สุ่มตัวอย่างโดยการแบ่งชั้นภูมิเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC (index of item-objective congruence) ทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.67-1.00 มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient; r) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยนำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ปัจจัยเสริมแรง มีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์; และ ณัฐ วัฒนพานิช (2562) ศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับการออกกำลังกาย (Fitness Center) เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้สถานบริการออกกำลังกายนำข้อมูลมาประกอบการวางแผนนำเสนอบริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชน เพื่อชักจูงให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้น ประชากรในการศึกษาคือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 21 ปีขึ้นไป จำนวน 5,023,175 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบตามสะดวกในเขตที่มีประชากรหนาแน่นที่สุดในกรุงเทพมหานครจำนวน 5 เขต ได้กลุ่ม

ตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าประชากรวัยทำงาน ในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุด ต่อการออกกำลังกายประชากรที่มี เพศและอายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ต่างกัน ประชากรที่มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส ต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้ที่มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงาน สูงขึ้นมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกลดลงตามลำดับ อย่างไรก็ตามลักษณะประชากรศาสตร์ไม่มีผล ต่อความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

พรธนิภา สุทธิผล (2562) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ ปวช. โดยแบ่งเป็น 3 ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยที่ ปัจจัยด้านการรับรู้แบ่งออกเป็น 6 เรื่อง คือ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ภาวะ สุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน,แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนระดับ ปวช. จำนวน 333 คน โดยใช้การหลายขั้นตอน ในการวิเคราะห์ค่าอำนาจในการทดสอบด้วยโปรแกรม G\*Power analysis สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูลใช้ (t-test), (F-test) และ (Pearson multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน

อังคณา กันใจแก้ว (2562) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชน ที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะหนองบวกหาด อำเภอมะนัง จังหวัด เชียงใหม่ โดยใช้วิธีระหว่างเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้ที่มาออก กกำลังกายในสวนสาธารณะหนองบวกหาด จำนวน 220 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูล ด้านเชิงปริมาณโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ส่วนด้านเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และการบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 21-40 ปี มีโรคประจำตัวเลือก ออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น ความถี่ในการออกกำลังกาย จำนวน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการ ออกกำลังกายครั้งละ 1 ชั่วโมง และเลือกกิจกรรมการเดินเพื่อสุขภาพมากที่สุด ส่วนความเชื่อด้าน สุขภาพของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีความเชื่อมากที่สุดคือ ด้านของการเป็นโรค รองลงมาด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษา และป้องกันโรค และด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่วนด้านการรับรู้ถึงอุปสรรคในการ ปฏิบัติตนอยู่ในระดับน้อย

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Hildebrand (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา ระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระ คือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบ ซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุดต่อองค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

Ashraf Sadat Ahadzadeh (2015) ได้ศึกษาการบูรณาการรูปแบบความเชื่อด้านสุขภาพและรูปแบบการยอมรับเทคโนโลยี: การสืบสวนการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ แบบจำลองเชิงบูรณาการที่เสนอและทดสอบ ในการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ (HBM) เมื่อรวมกับรูปแบบการยอมรับเทคโนโลยี (TAM) สามารถทำนายการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อจุดประสงค์ด้านสุขภาพ สำหรับผู้หญิงที่ประเมินสุขภาพของตนเองว่ามีความเสี่ยงต่อโรคและมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของพวกเขา ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้และความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในการพิจารณาการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ นอกจากนี้ การศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในการใช้อินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นพฤติกรรมเชิงรุกมากกว่าพฤติกรรมที่เกิดปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีติของ TAM มีบทบาทสำคัญในการจัดการสุขภาพอินเทอร์เน็ต

Strömmer, Sofia T.; Ingledew, David K.; & Markland, David. (2015) ได้ศึกษาการพัฒนาแรงจูงใจในการออกกำลังกาย พบว่า แรงจูงใจในลักษณะที่ปรากฏมีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความพึงพอใจทดสอบ t แบบคู่ตัวอย่างพบว่าได้รับน้อยกว่าแรงจูงใจในบางกรณี (การหลีกเลี่ยงสุขภาพที่ไม่ดีและสุขภาพที่ดี) และอื่น ๆ ที่มากกว่า เช่น การรับความท้าทาย

Minal S. Kale (2015) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพด้วยความเจ็บป่วยและความเชื่อเรื่องยาในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ผู้เข้าร่วม 235 คน ในกลุ่มคนในเมืองที่มีโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มนี้มีการรู้หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพในระดับต่างเป็นที่แพร่หลาย และเกี่ยวข้องกับความเชื่อเรื่องการรักษาที่ทนายการยึดมั่นที่ลดลง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่ากลยุทธ์ที่กำหนดเป้าหมายเพื่อจัดการกับความรู้อื่นเรื่องสุขภาพต่าง ๆ และความเจ็บป่วยและยาที่เกี่ยวข้องอาจช่วยเพิ่มความร่วมมือในการใช้ยา COPD และพฤติกรรมจัดการตนเอง

T. Kamnardsiri; W. Janchai; P. Khuwuthyakorn; P. Suwansrikham; & J. Klaphajone (2015) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องระบบที่ใช้ความรู้เป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกอบรมนักกีฬากระโดดไกล โดยใช้ปัจจัยเสริมทางจิตวิทยาด้วยการชื่นชมความสามารถ การกระโดดไกลเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมกรีฑาลู่และลาน นอกจากนี้ยังได้รับการจัดงานในแบบมาตรฐานในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ทันสมัยได้ นักกีฬาที่มีความแข็งแกร่งของตนในการใช้งานทักษะและความพยายามในการทำให้ระยะห่างให้อยู่ในระยะไกลที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จากจุดการกระโดด การกระโดดไกลจะประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนคือ ระยะการวิ่ง ระยะที่จะกระโดดขึ้น การกระโดด และระยะการโรยตัวลง การดำเนินการในแต่ละขั้นตอนมีผลกับการโรยตัวระยะไกล หากทำการดำเนินการของนักกีฬาถูกต้องในแต่ละระยะจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของพวกเขาจะได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเพื่อให้มีการดำเนินการที่เหมาะสมที่พวกเขาจำเป็นต้องใช้ในการฝึกอบรมจากผู้เชี่ยวชาญของเรา อย่างไรก็ตามเนื่องจากการขาดผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่ การฝึกสอนการดำเนินการที่ถูกต้องจึงไม่ได้ดำเนินการอย่างกว้างขวาง งานชิ้นนี้โดยที่เราเสนอกรอบการทำงานของผู้เชี่ยวชาญระบบสำหรับการฝึกอบรมการกระโดดไกลนักกีฬาด้วยหวิคอมพิวเตอร์ผสมผสานกับเทคนิคด้านวิสัยทัศน์รวมทั้งทฤษฎีการจัดการความรู้ ผู้เชี่ยวชาญระบบจะทำการบันทึกภาพและการเรียนรู้การกระทำของการกระโดดไกลผู้เชี่ยวชาญในแต่ละช่วงจังหวะ แล้วมันก็จะสามารถวิเคราะห์โดยผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาสำหรับผู้เรียนตามความรู้ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ

Laura M. Mackey (2016) ได้ศึกษาทักษะการจัดการตนเองในการจัดการโรคเรื้อรัง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมีบทบาทอย่างไร ผลการวิจัยจากการทบทวนในปัจจุบันชี้ให้เห็นว่า ความรู้เรื่องสุขภาพต่ำ อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาทักษะการจัดการตนเอง เนื่องจากกลยุทธ์การจัดการตนเองเป็นองค์ประกอบหลักสำหรับการรักษาโรคเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้เรื่องสุขภาพที่มีระดับต่ำ จึงเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญ จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจถึงอิทธิพลของความรู้เรื่องสุขภาพต่ำ ต่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่อ

Neal Krause (2016) ได้ศึกษาการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมทางศาสนา และพฤติกรรมสุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อดูว่ามุมมองที่ศักดิ์สิทธิ์ของร่างกาย (ความเชื่อที่ว่าร่างกายเป็นวิหารของพระเจ้า) มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างมุมมองของร่างกายที่ศักดิ์สิทธิ์และพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นเฉพาะในผู้เข้าร่วมการศึกษาที่มีความรู้สึกที่แข็งแกร่งของการควบคุมเชิงศาสนา (เช่น ความเชื่อในการควบคุมที่พระเจ้าเป็นสื่อกลางที่แข็งแกร่ง) ประเมินพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกห้าประการ: การออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังมากขึ้นบ่อย ๆ การออกกำลังกายในระดับปานกลางบ่อยขึ้น การบริโภคผักและผลไม้บ่อยขึ้น การนอนหลับที่มีคุณภาพสูงขึ้นและการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดี ข้อมูลจากตัวอย่างทั่วประเทศเมื่อเร็ว ๆ นี้เผยให้เห็นว่ามุมมองร่างกายอันศักดิ์สิทธิ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพแต่ละอย่าง แต่เฉพาะในหมู่ผู้เข้าร่วมการศึกษาที่มีความรู้สึกเชิงการควบคุมที่เคร่งศาสนา

Gündüz, Nevin; Keskin, Muzaffer Toprak; & Erdugan, Fuat (2017) ได้ศึกษาการตรวจสอบแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมในแบบทดสอบของนักเรียนที่เข้าร่วมการยิงธนู พบว่า นักเรียนเหล่านี้มีความพอใจกับการยิงธนูกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการยิงธนูที่แม่นยำมากขึ้นกว่าการฝึกเดิม

Langdon, Jody; Johnson, Chad; Melton, Bridget (2017) ได้ศึกษาปัจจัยที่เอื้อต่อการดูดซึมและการรักษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำในผู้ใหญ่และเด็กเกิดใหม่ พบว่า พ่อแม่ มีอิทธิพลต่อลูกทั้งทางตรงและทางอ้อม พบว่าผลกระทบของความเป็นอิสระและการสนับสนุนความสามารถในการส่งเสริมแรงจูงใจภายในของผู้ใหญ่ที่เกิดใหม่ซึ่งส่งผลต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมที่แท้จริง

Koh; Koon Teck; George Lam; Choon Seng; Regina Lim; & Ka Lam (2019) ได้ศึกษารูปแบบและปัจจัยในการออกกำลังกายที่อำนวยความสะดวกหรือขัดขวางการออกกำลังกายของวัยรุ่นในโรงเรียนชายล้วน พบว่า การมีส่วนร่วมของ PA ได้รับการอำนวยความสะดวกจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความตั้งใจที่จะรักษาระดับสุขภาพและความฟิตวัฒนธรรมกีฬาในโรงเรียนที่เข้มแข็งการออกกำลังกายกับเพื่อนและครอบครัวเป็นประจำ

Celik, Nuri Muhammet (2020) ได้ศึกษาการตรวจสอบแรงจูงใจของครูในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในแง่ของตัวแปรเพศ อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในแง่ของตัวแปรอายุ ความแตกต่างนี้ พบว่า อยู่ในมิติย่อยของปัจจัยแวดล้อมในระดับแรงจูงใจของผู้เข้าร่วม

Cho, DongWook (2020) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายความแตกต่างของนักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติและในประเทศพบว่าเนื่องจากจำนวนนักศึกษาวิทยาลัยทั้งในและต่างประเทศเพิ่มขึ้นความสำคัญของการพัฒนาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีจึงได้รับความสนใจอย่างมากจากผู้บริหารวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) ซึ่งผู้ศึกษาได้ดำเนินการศึกษา ดังนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) จำนวน 4 โรงเรียน โดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

- |                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. โรงเรียนวัดปลา                 | จำนวน 48 คน |
| 2. โรงเรียนชุมชนวัดสุวรรณรังสรรค์ | จำนวน 31 คน |
| 3. โรงเรียนวัดสระแก้ว             | จำนวน 35 คน |
| 4. โรงเรียนวัดชากหมาก             | จำนวน 49 คน |

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างแบบสอบถามผู้ศึกษาได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และกำหนดขอบเขตการสร้างคำถาม

2. สร้างข้อคำถามเพื่อวัดทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์ เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยแบบสอบถามประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีคำถามจำนวน 4 ข้อ คือ 1) เพศชายหรือเพศหญิง 2) อายุ 15 หรือ 16 ปี 3) ส่วนสูงกี่เซนติเมตร 4) น้ำหนักกี่กิโลกรัม

ตอนที่ 2 สอบถามทัศนคติในการออกกำลังกาย ผู้ศึกษาได้ใช้มาตราวัดแบบ (Likert Scale) มี 5 ระดับซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 15 ข้อ เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง ท่านเห็นว่าการออกกำลังกาย หลังรับประทานอาหารทันทีจะช่วยลดการสะสมของไขมัน ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายที่ดีต้องมี อุปกรณ์ช่วย ฯลฯ

ระดับการมีส่วนร่วมมากที่สุด	ให้	5 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมมาก	ให้	4 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมน้อย	ให้	2 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมน้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

พิจารณาและประเมินตามเกณฑ์การแบ่งคะแนนเพื่อการเฉลี่ยและการประเมินผล โดยการแบ่งช่วงคะแนน จากสูตร

$$\begin{aligned} \text{ช่วงห่างของคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \end{aligned}$$

$$\text{ช่วงชั้นคะแนน} = 0.8$$

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับทัศนคติในการออกกำลังกาย
4.21 - 5.00	มากที่สุด
3.41 - 4.20	มาก
2.61 - 3.40	ปานกลาง
1.81 - 2.60	น้อย
1.00 - 1.80	น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นแบบสอบถาม ผู้ศึกษาได้ใช้มาตราวัดแบบ (Likert Scale) มี 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การวัดคะแนน ดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 15 ข้อ เช่น ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ท่านไม่ได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า ท่านไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย ฯลฯ

ระดับการมีส่วนร่วมมากที่สุด	ให้	5 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมมาก	ให้	4 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมปานกลาง	ให้	3 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมน้อย	ให้	2 คะแนน
ระดับการมีส่วนร่วมน้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน



พิจารณาและประเมินตามเกณฑ์การแบ่งคะแนนเพื่อการเฉลี่ยและการประเมินผลโดยการแบ่งช่วงคะแนน จากสูตร

$$\begin{aligned} \text{ช่วงห่างของคะแนน} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ \text{ช่วงชั้นคะแนน} &= 0.8 \end{aligned}$$

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.21-5.00	มีระดับทัศนคติในการออกกำลังกายมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41-4.20	มีระดับทัศนคติในการออกกำลังกายมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61-3.40	มีระดับทัศนคติในการออกกำลังกายปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81-2.60	มีระดับทัศนคติในการออกกำลังกายน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.80	มีระดับทัศนคติในการออกกำลังกายน้อยที่สุด

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมด้านภาษา

4. นำแบบสอบถามกลับไปปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

#### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ประเด็นที่จะศึกษา การใช้ภาษา โดยใช้วิธีการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ดังนี้ (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และ อัจรา ชำนิประศาสน์. 2547: 145-146)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence)
	$\sum$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	R	แทน	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อคำถามแต่ละข้อ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

+1 หมายถึง คำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือนิยามศัพท์

-1 หมายถึง คำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือนิยามศัพท์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือนิยามศัพท์

เกณฑ์การแปลความหมาย มีดังนี้

ค่า  $IOC \geq .50$  หมายความว่า คำถามนั้นตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ค่า  $IOC < .50$  หมายความว่า คำถามนั้นไม่ตรงวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม มีค่าเฉลี่ยของดัชนีความ

สอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.66-1.00 และจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน คือ

คำถามทัศนคติในการออกกำลังกาย

คำถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. นำข้อมูลที่ได้จากข้อที่ 1 มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะโดยขอความเห็นจากอาจารย์

ที่ปรึกษา

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ

1. ขอความร่วมมือกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

2. แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. หลังจากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในแบบสอบถามแล้วมาลงรหัสบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสำหรับการวิจัย ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ มีดังนี้

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Study) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage : %) ค่าเฉลี่ย (Mean :  $\mu$ ) ส่วนเบี่ยงเบน (Standard Deviation :  $\sigma$ ) โดยมีสูตรการหาค่า ดังนี้

ค่าร้อยละ (Percentage : %) เป็นอัตราส่วนที่เปรียบเทียบจำนวนที่สนใจกับกับจำนวนทั้งหมด ที่เป็นจำนวนเต็มร้อย ดังสูตรคำนวณ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2541 : 64)

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนที่สนใจ}}{\text{จำนวนทั้งหมด}} \times 100$$

โดยมีข้อควรระวังในการใช้ร้อยละของผู้วิจัย มีดังนี้

1. จำนวนเต็มที่ใช้เทียบเป็นส่วนเท่ากับหนึ่งร้อย เพื่อให้การแสดงผลข้อมูลมีความหมาย แต่พฤติกรรมของมนุษย์ที่ไม่ควรเทียบเป็นหนึ่งร้อยเนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละช่วง มีอัตราการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เท่ากัน

2. ร้อยละของจำนวนที่มีฐานต่างกัน (ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นร้อยละ) จะนำมาบวก ลบ และ หาค่าเฉลี่ยไม่ได้

3. ไม่นิยมใช้ร้อยละที่มีค่าเกิน 100 หรือกรณีที่มีฐานเป็นจำนวนน้อย ๆ แต่จะใช้การเปรียบเทียบในลักษณะของสัดส่วนจะเหมาะสมกว่า

4. การใช้ร้อยละจะทำให้ความคลาดเคลื่อนที่มีอยู่แล้วเพิ่มมากยิ่งขึ้น อาทิ ผู้เรียนได้คะแนน  $15 \pm 2$  แสดงว่าได้คะแนนจริงระหว่าง 13 ถึง 17 คะแนน แต่ถ้าขยายเป็นร้อยละจะทำให้ความคลาดเคลื่อน  $\pm 2$  เพิ่มขึ้นด้วย

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean หรือ Mean :  $\mu$  (ค่าเฉลี่ยของประชากร),  $\bar{X}$  (ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง) เป็นค่าที่ได้จากการนำข้อมูลทุกจำนวนมารวมกันแล้วหารเฉลี่ยด้วยจำนวนข้อมูลทั้งหมด ที่จำแนกรายละเอียด ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

$X$  = ข้อมูล

$\sum x$  = ผลรวมของคะแนนชุดนั้น

$n$  = จำนวนของข้อมูล

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) เป็นค่าของการวัดการกระจายที่ได้หาได้จากรากที่สองของคะแนนทุกค่าที่เบี่ยงเบนไปจากค่าเฉลี่ยของข้อมูลยกกำลังสองมีรายละเอียดจำแนกตามลักษณะของข้อมูล ดังนี้

กรณีที่ข้อมูลไม่มีการแจกแจงความถี่ มีสูตรการคำนวณดังนี้

1. กรณีที่ข้อมูลมาจากประชากร มีสูตรคำนวณ

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum (x - \mu)^2}}{N}$$

2. กรณีที่ข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง มีสูตรคำนวณ

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{n-1}$$

เมื่อ	S.D.	เป็นส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
	$\sigma$	เป็นส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลจากประชากร
	$\bar{X}$	เป็นค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
	$\mu$	เป็นค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลจากประชากร
	X	เป็นข้อมูลแต่ละตัว
	n	เป็นจำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง
	N	เป็นจำนวนข้อมูลของประชากร

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ใช้สัญลักษณ์  $r_{xy}$  เป็นวิธีที่ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร หรือข้อมูล 2 ชุด โดยที่ตัวแปร หรือข้อมูล 2 ชุดนั้นจะต้องอยู่ในรูปของข้อมูลในมาตราอันดับหรืออัตราส่วน (Interval or Ratio Scale) เช่น การหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับการดูแลตนเอง การหาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักแรกเกิดของทารกกับอายุของมารดา เป็นต้น

โดยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน จะใช้ได้อย่างเหมาะสมกับข้อมูลที่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นเท่านั้น ดังนั้น ในการคำนวณหากพบว่าค่า  $r=0$  การตีความหมายว่าข้อมูลไม่มีความสัมพันธ์กัน อาจไม่ถูกต้อง เนื่องจากอาจเป็นไปได้ว่าข้อมูลมีความสัมพันธ์กันในลักษณะอื่นที่ไม่ใช่เชิงเส้น (เช่น เส้นโค้ง ฯลฯ) ดังนั้น ในการสรุปจึงควรสรุปว่าข้อมูล 2 ชุดไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้น จึงจะถูกต้องชัดเจนกว่า

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ตัวแปรหรือข้อมูลทั้ง 2 ชุด อยู่ในมาตราอันดับหรือมาตราอัตราส่วน
2. ข้อมูลทั้ง 2 ชุด มีการแจกแจงแบบปกติ และมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง
3. ข้อมูลในแต่ละชุดจะต้องมีความเป็นอิสระต่อกัน

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน คำนวณจากสูตร

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	$r_{xy}$	เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
	$\sum X$	เป็นผลรวมของข้อมูลที่วัดได้จากตัวแปรตัวที่ 1 (X)
	$\sum Y$	เป็นผลรวมของข้อมูลที่วัดได้จากตัวแปรตัวที่ 2 (Y)
	$\sum XY$	เป็นผลรวมของผลคูณระหว่างข้อมูลตัวแปรที่ 1 และ 2
	$\sum X^2$	เป็นผลรวมของกำลังสองของข้อมูลที่วัดได้จากตัวแปรตัวที่ 1
	$\sum Y^2$	เป็นผลรวมของกำลังสองของข้อมูลที่วัดได้จากตัวแปรตัวที่ 2
	N	เป็นขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์ค่า ( r ) ระดับของความสัมพันธ์

+ หรือ - 0.90 ขึ้นไป หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

+ หรือ - ระหว่าง 0.70-0.89 ขึ้นไป หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

+ หรือ - ระหว่าง 0.30-0.69 ขึ้นไป หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

+ หรือ - ต่ำกว่า 0.30-0.00 ขึ้นไป หมายถึง มีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลด้านทัศนคติในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายในการพรรณนาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามด้านทัศนคติในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

### ขั้นตอนการวิจัย

ผู้ศึกษากำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) รายละเอียดดังนี้



ภาพ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) ในครั้งนี้ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผู้ศึกษาได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งผลการวิเคราะห์จะนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์เป็นตัวอักษรเพื่อใช้ในการคำนวณ ดังนี้

f	แทน	จำนวน
%	แทน	ร้อยละ
$\mu$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sigma$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลของแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. หาค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ของทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างของทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.1 แสดงความถี่ (f) และร้อยละ (%) ของเพศและอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม (N=163)

ข้อมูลทั่วไป	f	%
ชาย	85	52.10
หญิง	78	47.90
15 ปี	99	60.70
16 ปี	64	39.30

จากตาราง 4.1 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของประชากรจำแนกเป็นรายชื่อ ดังนี้  
เพศ พบว่า เป็นเพศชาย จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 52.10 เพศหญิง จำนวน 78 คน  
คิดเป็นร้อยละ 47.90

อายุ พบว่า มีอายุ 15 ปี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 60.70 และมีอายุ 16 ปี จำนวน  
64 คน คิดเป็นร้อยละ 39.30

ตาราง 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ของส่วนสูงและน้ำหนักของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	$\mu$	$\sigma$
ส่วนสูง	159.56	6.57
น้ำหนัก	60.11	6.97

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรมีส่วนสูงคิดเป็นค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) เท่ากับ 159.56 เซนติเมตร  
และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เท่ากับ 6.57 และประชากรมีน้ำหนักคิดเป็นค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) เท่ากับ  
60.11 กิโลกรัม และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) เท่ากับ 6.97



ตอนที่ 2 ผลการหาค่าเฉลี่ย ( $\mu$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma$ ) ของทัศนคติกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติในการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) (N=163)

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1.การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง	4.08	0.67	มาก
2. ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที จะช่วยลดการสะสมของไขมัน	3.98	0.77	มาก
3. ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายที่ดีต้องมีอุปกรณ์ช่วย	4.12	0.76	มาก
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดคอเลสเตอรอล ในเลือดได้	4.20	0.73	มาก
5. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม	4.15	0.75	มาก
6. ท่านที่มีโรคประจำตัวควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ	4.25	0.76	มากที่สุด
7. ท่านไม่มีเวลาเหมาะสมในการออกกำลังกาย	4.33	0.69	มากที่สุด
8. การออกกำลังกายทำให้ท่านเหนื่อยและจุก	4.27	0.73	มากที่สุด
9. การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้	4.19	0.68	มาก
10. ท่านเห็นว่าสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เหมาะสม	4.18	0.66	มาก
11. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้	4.15	0.62	มาก
12. ท่านเห็นว่าถ้าขาดการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นในครั้งต่อไปเพื่อเป็นการชดเชย	4.15	0.61	มาก
13. การออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อมาก	4.12	0.66	มาก
14. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม	4.29	0.70	มากที่สุด
15. คนที่เลิกเล่นกีฬาแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกาย ก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว	4.23	0.74	มากที่สุด
รวม	4.18	0.50	มาก

จากตาราง 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยรวมแล้วประชากรมีทัศนคติในทางบวกต่อการออกกำลังกายในระดับมาก ( $\mu=4.18$ ,  $S.D.=0.50$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมีความคิดเห็นในทางบวกในระดับมากที่สุดห้ารายการคือ ไม่มีเวลาเหมาะสมในการออกกำลังกาย ( $\mu=4.33$ ,  $\sigma=0.69$ ) รองลงมา คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม ( $\mu=4.29$ ,  $\sigma=0.70$ ) การออกกำลังกายทำให้ทำานเหนื่อยและจุก ( $\mu=4.27$ ,  $\sigma=0.73$ ) ที่มีโรคประจำตัวควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ( $\mu=4.25$ ,  $\sigma=0.76$ ) คนที่เลิกเล่นกีฬาแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว ( $\mu=4.23$ ,  $\sigma=0.74$ ) ตามลำดับ และประชากรมีความคิดเห็นในทางบวกในระดับมากที่สุดสี่รายการคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ( $\mu=4.20$ ,  $\sigma=0.73$ ) การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้ ( $\mu=4.19$ ,  $\sigma=0.68$ ) สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เหมาะสม ( $\mu=4.18$ ,  $\sigma=0.66$ ) ถ้าขาดการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในครั้งต่อไปเพื่อเป็นการชดเชย ( $\mu=4.15$ ,  $\sigma=0.61$ ) การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้ ( $\mu=4.15$ ,  $\sigma=0.62$ ) การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อไม่สวยงาม ( $\mu=4.15$ ,  $\sigma=0.75$ ) การออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อมาก ( $\mu=4.12$ ,  $\sigma=0.66$ ) การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง ( $\mu=4.08$ ,  $\sigma=0.67$ ) และการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีจะช่วยลดการสะสมของไขมัน ( $\mu=3.98$ ,  $\sigma=0.77$ ) ตามลำดับ

ตาราง 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
ประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) (N=163)

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	4.10	0.68	มาก
2. ท่านไม่ได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า	3.99	0.76	มาก
3. ท่านไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย	4.07	0.75	มาก
4. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที	4.11	0.74	มาก
5. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการ ออกกำลังกาย	4.10	0.75	มาก
6. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก	4.11	0.74	มาก
7. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง	4.26	0.70	มากที่สุด
8. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน	4.30	0.69	มากที่สุด
9. ท่านออกกำลังกายเฉพาะในกีฬาที่ท่านชื่นชอบ	4.17	0.64	มาก
10. ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุดตามความ พอใจของตนเอง	4.15	0.63	มาก
11. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย	4.14	0.63	มาก
12. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง	4.19	0.65	มาก
13. ท่านไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์	4.12	0.61	มาก
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย	4.26	0.68	มากที่สุด
15. ท่านออกกำลังกายต่อไป แม้ว่าจะพบความผิดปกติของ ร่างกาย เพราะกำลังสนุกอยู่	4.22	0.77	มากที่สุด
รวม	4.15	0.59	มาก

จากตาราง 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาระยอง เขต1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยรวมแล้วประชากรมีพฤติกรรมในทางบวกต่อการออกกำลังกายในระดับมาก ( $\mu=4.15$ ,  $S.D.=0.59$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชากรมีความคิดเห็นในทางบวกในระดับมากที่สุดสี่รายการคือ ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน ( $\mu=4.30$ ,  $\sigma=0.69$ ) รองลงมา เครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย ( $\mu=4.26$ ,  $\sigma=0.68$ ) อบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทุกครั้ง ( $\mu=4.26$ ,  $\sigma=0.70$ ) ออกกำลังกายต่อไป แม้ว่าจะพบความผิดปกติอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทุกครั้ง ( $\mu=4.22$ ,  $\sigma=0.77$ ) ตามลำดับ และประชากรมีความคิดเห็นในทางบวกสิบเอ็ดรายการคือ ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง ( $\mu=4.19$ ,  $\sigma=0.65$ ) รองลงมา ออกกำลังกายเฉพาะในกีฬาที่ท่านชื่นชอบ ( $\mu=4.17$ ,  $\sigma=0.64$ ) ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุดตามความพอใจของตนเอง ( $\mu=4.15$ ,  $\sigma=0.63$ ) ศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย ( $\mu=4.14$ ,  $\sigma=0.63$ ) ไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ ( $\mu=4.12$ ,  $\sigma=0.61$ ) ออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที ( $\mu=4.11$ ,  $\sigma=0.74$ ) ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆว่ายน้ำแบบมินตัน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก ( $\mu=4.11$ ,  $\sigma=0.74$ ) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ( $\mu=4.10$ ,  $\sigma=0.68$ ) ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย ( $\mu=4.10$ ,  $\sigma=0.75$ ) ไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย ( $\mu=4.07$ ,  $\sigma=0.75$ ) ไม่ได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า ( $\mu=3.99$ ,  $\sigma=0.76$ ) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ตาราง 4.5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( r ) ของทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) (N=163)

ทัศนคติ	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)		
	r	ค่า sig.	ระดับความสัมพันธ์
ความเข้าใจและความรู้สึก	.731**	.000	สูง

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.5 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) มีค่าความสัมพันธ์ (r=.731) อยู่ในเกณฑ์ 0.70-0.90 จึงมีความสัมพันธ์กันในทางบวกระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยมีประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) จำนวน 163 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม คือ แบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยสถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 52.10 มีอายุ 15 ปี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 60.70 มีส่วนสูงคิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 159.56 เซนติเมตร และมีน้ำหนักคิดเป็นค่าเฉลี่ย เท่ากับ 60.11 กิโลกรัม

##### 2. ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของการออกกำลังกายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

จากการวิเคราะห์ พบว่า ทัศนคติของการออกกำลังกายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ไม่มีเวลาเหมาะสมในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม และการออกกำลังกายทำให้เหนื่อยและจุก ตามลำดับ

##### 3. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

จากการวิเคราะห์ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยองเขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน รองลงมาคือ ตีมีเครื่องตีมีชุดกำลังหลังการออกกำลังกาย และมีการอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง ตามลำดับ

##### 4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

จากการวิเคราะห์ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน มีค่าเท่ากับ .731 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ซึ่งสรุปได้ว่า ทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) มีความสัมพันธ์ในทางบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $r=.731$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) สามารถนำประเด็นที่สำคัญมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ทัศนคติของการออกกำลังกายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก เพราะนักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายและไม่แตกต่างกันมาก แต่ผู้สอนจะต้องมีการให้ความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการป้องกันการได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุจากกายออกกำลังกายและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย สอดคล้องกับ โสภณ อารมณ์ศิริโรจน (2558) ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับดีและมีด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และอารีย์ วงศ์แก้ว; และ พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดี แต่ยังมีบางส่วนที่ต้องให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความมั่นใจ และเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ส่วนเจตคติด้านการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย แต่มีบางส่วนที่ยังต้องปรับเจตคติให้ถูกต้อง เพื่อป้องกัน ผลเสียที่เกิดจากความเข้าใจผิดและประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยรวม พบว่าอยู่ในระดับมาก เพราะนักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี มีความรู้ความเข้าใจและมีพื้นฐานในการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายได้ตามความถนัดหรือตามสมรรถภาพของร่างกายตนเอง สอดคล้องกับ ธัญชนก ขุนทอง (2548: 30) กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้ การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไปหรือไม่ โดยสังเกตจากความเหนื่อย หากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักของงานเท่าเดิม โดยไม่มีปัญหา

ไต ๆ และเมื่อได้พักประมาณ 10 นาที ก็รู้สึกว่ายเหนื่อยแม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายแล้วกลับสดชื่นแสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝึกเล่นต่อไปอีกกลับทำให้เหนื่อยมากขึ้นจนหอบและรู้สึกว่ายใจไม่ทัน แม้ได้พักนานเป็นชั่วโมงแล้วก็ยังไม่หายเหนื่อย ในวันรุ่งขึ้นมีอาการอ่อนเพลียและปวดตามร่างกาย แสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไป และถ้าคิดจะออกกำลังกายใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อน แล้วจึงเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม และ Neal Krause (2016) ได้ศึกษาการประเมินความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมทางศาสนาและพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า การออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังมากขึ้นบ่อย ๆ การบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น การนอนหลับที่มีคุณภาพสูงขึ้นและการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดี

3. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) โดยรวมพบว่ามีความสัมพันธ์ในทางบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $r = .731$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าทัศนคติและพฤติกรรมกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในทางบวกอยู่ในระดับค่อนข้างสูง สอดคล้องกับ อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคนอื่น ๆ (2559) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยนำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวก ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ Hildebrand. (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย มีองค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบ

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ความรู้กับนักเรียนที่มาออกกำลังกาย เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพมากขึ้น ทั้งนี้ จากการผลวิจัยในพบว่าความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ของการรักษาและป้องกัน การรับรู้ต่ออุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนมีความรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น จะส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย

2. ควรมีการสร้างสื่อช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นการประชาสัมพันธ์เชิงรุก จากครูผู้สอนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับนักเรียน ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลหรือมีความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมกับการออกกำลังกายของนักเรียน เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต วัฒนธรรม หรือค่านิยม สุขภาพ การมีสถานที่หรืออุปกรณ์ส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง



2. ควรมีการกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้เข้าถึงนักเรียนโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำโปสเตอร์ แผ่นพับ ประกาศเสียง ทางสาย อินเทอร์เน็ต เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมิฟองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564)**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมิฟองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กฤษฎา ตั้งชัยศักดิ์; และ ณัฐ วัฒนพานิช. (2562, พฤศจิกายน). ทศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center). **วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ**. 6(2): 369.
- กันทิกา หลวงทิพย์; และ ดาริณี สีนวล. (2550). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน). คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2555). **ความสำคัญของการออกกำลังกาย**. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, จาก <http://jaisor.blogspot.com/2012/12/blog-post.html>.
- กุลธิดา เหมาเพชร; และคนอื่น ๆ. (2555). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน**. กรุงเทพฯ: ศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- กองสุขศึกษา. (2558). **กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, จาก <http://hss.moph.go.th/>.
- คมกริช เชาวน์พานิช; และ ศิริชัย ศรีพรหม. (2554). **พฤติกรรมและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดนครปฐม**. สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, จาก [https://kukr.lib.ku.ac.th/proceedings/index.php?/KURDI-EX/search\\_detail/result/309367](https://kukr.lib.ku.ac.th/proceedings/index.php?/KURDI-EX/search_detail/result/309367).
- จำเนียร สุ่มแก้ว. (2545). **พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ชวลิต สุขมณี. (2554). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาริต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). **ได้ศึกษาการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณรงค์ โพธิ์พุกษานันท์. (2550). **ระเบียบวิธีวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เอ็กสเปอร์เน็ท

- ณัฐชนน ผุยนวล. (2561). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีร่างกาย  
 ย่อนยุคต่อระดับน้ำตาลในเลือดและสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้เสี่ยงสูงโรคเบาหวาน  
 ชนิดที่ 2. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน).  
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บำรุง วัชรเทศ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ  
 ในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่.
- พรรณนิภา สุทธิผล. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ  
 ปวช. วิทยาลัยเทคนิคสตั๊ตหีบ จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
 (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี.
- มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮาส์.  
 มินตรา สารระรักษ์; และ ปิยวรรณ วิลาบุตร. (2556, กรกฎาคม). ความเชื่อด้านสุขภาพและ  
 พฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน  
 กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารมนุษยศาสตร์และ  
 สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 4(2): 65-85.
- รณชัย อภิวงค์งาม. (2561). การใช้แบบฝึกไม้ตีกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของ  
 นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์-  
 มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับ  
 ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สมใจ จางวาง; และคนอื่น ๆ. (2559, มกราคม). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแล  
 ตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง. วารสาร  
 เครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 3(1): 110-128.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย  
 ของประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธนาเพลส.
- สิทธิพร เสี่ยงใหญ่. (2556). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายบุคลากร โรงพยาบาล  
 หัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
 มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โสภณ อารณศิริโรจน์. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต  
 “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อังคณา กันใจแก้ว. (2562). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะหนองบวกหาด อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่.
- อารีย์ วงศ์แก้ว; และ พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์. (2557). **ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ). วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- Ahadzadeh, A. S. (2015, Feb 19). **Integrating Health Belief Model and Technology Acceptance Model: An Investigation of Health-Related Interne**. Retrieved December 31, 2018, From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4376166/>.
- A.P.D. Hala Nabil Yahiya. (2010). **Effectiveness of the Falun Dafa exercises on some psychological skills, and the level of performance in the sport of judo**. Faculty of physical Education Port Said. Suez Canal University, Egypt.
- Celik, Nuri Muhammet. (2020). **Investigation of Motivations of Teachers for Participation in 57 Physical Activities**. Turkey: Batman University.
- Cho, DongWook. (2020). **Exercise Motivation: Differentiation of International and Domestic College Student**. Journal of International Student. 2(2): 688-691.
- Gündüz, Nevin; Keskin, Muzaffer Toprak; & Erdugan, Fuat. (2017). **Investigation of Participation Motivations in Exercises of Students Participating in Archery in Extra Curricular Activities**. Turkey: Ankara University.
- Hildebrand, K.M. (2012). **Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students**. Dissertation Abstracts International.
- Kale, M. S. (2015, April 27). **The Association of Health Literacy with Illness and Medication Beliefs among Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease**. Retrieved December 31, 2018, From <https://journals.plos.org/plosone/article/authors?id=10.1371/journal.pone.0123937>.
- Kirkendall, D.R. J.J. Gruber; & R.J Johnson. (1987). **Measurement and Evaluation for Physical Educators**. 2nd ed. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.
- Koh; Koon Teck; George Lam; Choon Seng; Regina Lim; & Ka Lam (2019). **Physical Activity Patterns and Factors That Facilitate or Hinder Exercise among Adolescents in an All-Boys School**. Singapore: Nanyang Technological University.

- Krause, N. (2016, July 7). **Assessing the Relationship Between Religious Involvement and Health Behaviors**. Retrieved December 21, 2018, From <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198116655314>.
- Langdon, Jody; Johnson, Chad; & Melton, Bridget. (2017). **Factors Contributing to the Uptake and Maintenance of Regular Exercise Behaviour in Emerging Adults**. USA: Georgia Southern University.
- Mackey, L. M. (2016, April 6). **Self-Management Skills in Chronic Disease Management: What Role Does Health Literacy Have?**. Retrieved December 31, 2018, From <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0272989X16638330>.
- Strömmer, Sofia T.; Ingledew, David K.; & Markland, David. (2015). **Development of the Exercise Motives and Gains Inventory**. England: University of Southampton.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ภาควิชาภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม



แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1  
(อำเภอบ้านฉาง)

---

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ที่ตรงกับข้อมูลของตอบ

แบบสอบถามตามความเป็นจริง

แบบสอบถามตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

## ตอนที่ 2 ด้านทัศนคติ ในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความข้อ 1-15 เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น ตอบได้เพียงคำตอบเดียว

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง					
2. ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีจะช่วยลดการสะสมของไขมัน					
3. ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายที่ดีต้องมีอุปกรณ์ช่วย					
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถลดคลอเลสเตอรอลในเลือดได้					
5. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม					
6. ท่านที่มีโรคประจำตัวควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ					
7. ท่านไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย					
8. การออกกำลังกายทำให้ท่านเหนื่อยและจุก					
9. การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้					
10. ท่านเห็นว่าสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เหมาะสม					
11. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้					
12. ท่านเห็นว่าถ้าขาดการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในครั้งต่อไปเพื่อเป็นการชดเชย					
13. การออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อมาก					
14. คนที่มีน้ำหนักตัวมากไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม					
15. คนที่เล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว					

### ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

ข้อความ	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2. ท่านไม่ได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า					
3. ท่านไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย					
4. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที					
5. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย					
6. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล เต้นแอโรบิก					
7. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาทุกครั้ง					
8. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน					
9. ท่านออกกำลังกายเฉพาะในกีฬาที่ท่านชื่นชอบ					
10. ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุดตามความพอใจของตนเอง					
11. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย					
12. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง					
13. ท่านไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์					
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังการออกกำลังกาย					
15. ท่านออกกำลังกายต่อไป แม้ว่าจะพบความผิดปกติของร่างกาย เพราะกำลังสนุกอยู่					

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ภาคผนวก ข

- หนังสือขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
- หนังสือใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ กก ๐๕๐๗/ว. ๑๖๐


 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี  
 อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ๒๐๑๐๐

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพลลา

ด้วย นางสาวศศิลา สมสถาน รหัส M๖๐๐๓๓๐๑๐๐๙ นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับทัศนคติของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓” โดยมี ดร.สาโรจน์ สิงห์ขิม เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย และขออนุญาตใช้ชื่อโรงเรียนวัดพลลา ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตชลบุรี

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพลลา

- เพื่อโปรดทราบ  
 เพื่อโปรดพิจารณาสั่งการ  
 เห็นสมควร.....

โครงการจัดการศึกษา ระดับปริญญาโท

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐ ๓๘๐๕ ๔๑๙๒ ต่อ ๑๕๐

โทรศัพท์เคลื่อนที่. ๐ ๘๐๙๖ ๗๕๖๐๐

๐๔๗๓๓

๖ กพ ๖๒

โรงเรียนวัดพลลา
วันที่ ๙/๒/๖๒
วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ผู้รับ ๙๗๓



## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางสาวศศิลา สมสถาน นิสิต หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา รหัส M60031301009 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับทัศนคติของการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมี ดร. สาโรจน์ สิงห์ชม เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต  
 ไม่อนุญาต

ลงนาม .....

(นางอรณิชชา วรรณทานะ)

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนวัดพลา

วันที่..... 5 กุมภาพันธ์ 2562 .....

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ภาควิชาภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

ภาคผนวก ค  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ





มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒราชภัฏ  
ภาคผนวก ง  
ผลการประเมินค่า (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 1 ผลการประเมินค่า (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง)

ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	สรุปผล ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ด้านทัศนคติการออกกำลังกายของนักเรียน						
ข้อที่ 1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	+1	+1	0	2	0.66	ใช้ได้
ข้อที่ 7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน						
ข้อที่ 1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

ตาราง 1 ผลการประเมินค่า (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1 (อำเภอบ้านฉาง) (ต่อ)

ข้อความ	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	สรุปผล ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน						
ข้อที่ 8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 13	+1	+1	0	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ข้อที่ 15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวศศิลา สมสถาน
วัน เดือน ปีเกิด	7 พฤษภาคม 2537
สถานที่เกิด	อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดชลบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 3 ซ.หลังเกษตร ถนนห้วยโป่ง-หนองบอน ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21150
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ข้าราชการครู ระดับ คศ.1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดปลา อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง 21130 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2555 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพลูตาหลวงวิทยา พ.ศ. 2560 ศษ.บ. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี พ.ศ. 2564 ศษ.ม. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ