



ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ
สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ณัฐกิตติ์ อินตัว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
พ.ศ. 2566

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ
สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ณัฐกิตติ์ อินตัว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE FACTOR AFFECTING TO PHYSICAL ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS
AT PATTAYA CITY POLICE STATION

NATTAKIT HINTUA

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

2023

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ชื่อวิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ
สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ชื่อ สกุลผู้วิจัย

นายณัฐกิตติ์ อินตัว

สาขาวิชา, คณะ

พลศึกษา

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


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

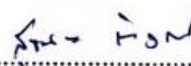
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

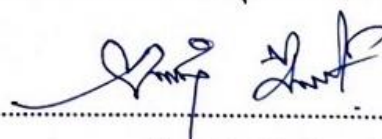

.....

(นางจันตรี ลดาพรรษ)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


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


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


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิติพงษ์ สุขดี)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ
	สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา
ชื่อ สกุล ผู้วิจัย	นายณัฐกิตติ์ อินตัว
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2566
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พ.ศ. 2565 จำนวน 250 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่หรือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อยู่ในระดับมาก 4 ด้าน และระดับปานกลาง 1 ด้าน โดยสามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ตามลำดับ ดังนี้ ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก และด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง
2. สมการพยากรณ์ทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พบว่า มีปัจจัยจำนวน 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกาย (X_4) ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย (X_2) และปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย (X_5) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยาได้ ร้อยละ 68.80 และได้้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 0.127 + 0.436 (X_4) + 0.385 (X_2) + 0.139 (X_5)$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_Y = 0.468 (X_4) + 0.377 (X_2) + 0.126 (X_5)$$

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย ข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ABSTRACT

Thesis name	The Factor Affecting to Physical Activities of Police Officers At Pattaya City Police Station
Researcher's name	Mr. Nattakit Hintua
Degree	Master of Education
Discipline, Faculty	Faculty of Physical Education
Year	2023
Advisor Committee	Asst. Prof. Dr. Jirawat Khajornsilp

The purpose of this research is to study the factor affecting of physical activities of police officers at Pattaya city police station. The sample group in this study were 200 police at Pattaya city police station, working in 2022, which selected by using a stratified sampling method. The instrument used in this research was a questionnaire of the factor affecting of physical activities of police officers at Pattaya city police station. The data were analyzed by finding frequency or percentage, mean, standard deviation. Pearson correlation coefficient analysis and stepwise multiple regression analysis.

Research results

1. The factor affecting of physical activities of police officers at Pattaya city police station found that 4 factors were at high level and 1 factor was at a moderate level. It can be classified as following factors: factor of attitude towards to physical activity, the cognitive benefit factor of physical activity, factor of motivation for physical activity, factor of social support and factor of physical activity policy.

2. The equation of the factor affecting of physical activities of police officers at Pattaya city police station. There were 3 factors at statistical significance at .01 level, the most affecting factors to the least, namely the cognitive benefit factor of physical activity (X_4), Factor of motivation for physical activity (X_2), and Factor of attitude towards to physical activity (X_5). These all together can predict the factor affecting of physical activities of police officers at Pattaya city police station was 68.80 and the coefficient of the predictor was written as follows:

The equation in raw score form

$$Y' = 0.127 + 0.436 (X_4) + 0.385 (X_2) + 0.139 (X_5)$$

Forecasting equation in standard score form

$$Z'_{Y'} = 0.468 (X_4) + 0.377 (X_2) + 0.126 (X_5)$$

Keywords: Physical activity, Police officer, Pattaya City Police Station

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้โดยสมบูรณ์ด้วยความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ให้คำปรึกษา ถ่ายทอดความรู้ ติดตาม การทำวิทยานิพนธ์อย่างใกล้ชิด ช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์จนกระทั่งทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและให้คำแนะนำในการพัฒนาวิจัยใน ครั้งนี้ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิตินันท์ สุขดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร ดร.อริญชัย พรหมเทพ และ อาจารย์วศินชัย ถึงวงศ์

ขอขอบพระคุณ ผู้กำกับ รองผู้กำกับ และข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธยา ทุกท่าน ที่การสนับสนุนช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยดีมาโดยตลอด เป็นผลให้งานวิจัยลุล่วง ไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวที่คอยช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างโดยเฉพาะ อย่างยิ่งให้ผู้วิจัยได้ศึกษาต่อไปในครั้งนี้ รวมทั้งเป็นแรงผลักดันให้สามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนเสร็จสมบูรณ์

ณัฐกิตติ์ อินตัว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
สมมติฐานการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
กิจกรรมทางกาย	7
นโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย.....	16
แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย	18
แรงสนับสนุนในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย.....	20
การรับรู้ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย.....	21
ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง.....	22
งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง.....	33
3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผลการวิจัย	60
ข้อเสนอแนะ.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	68
ภาคผนวก ก.....	69
ภาคผนวก ข.....	75
ภาคผนวก ค.....	82
ภาคผนวก ง.....	87
ประวัติผู้วิจัย.....	89

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 กลุ่มประชากรข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา.....	41
4.1 เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม	47
4.2 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	47
4.3 ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม	48
4.4 ระดับชั้นยศของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	48
4.5 โรคประจำตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	48
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ปัจจัยด้านนโยบายการ กระทำกิจกรรมทางกายด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และด้าน ทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	49
4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ.....	50
กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย	
4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ.....	51
กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย	
4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ.....	52
กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม	
4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ.....	53
กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	
4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ.....	54
กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย	
4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการกระทำกิจกรรม.....	55
ทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	
4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรม.....	56
ทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	
4.14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ.....	56
กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	
4.15 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ.....	57
สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่เป็นผลมาจากกระบวนการโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนเพิ่มขึ้น การประกอบกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ถูกลดทอนลงและทดแทนด้วยเครื่องกลในรูปแบบของสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ส่งผลต่อรูปแบบวิถีของการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป หากพูดถึงการพัฒนาคนในประเทศให้มีคุณภาพและยั่งยืนในอนาคตจำเป็นต้องเสริมสร้างให้มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความเข้มแข็งขึ้นตามแนวทางการพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สำคัญที่ว่า “การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมเพื่อให้อาจปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่” ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสามของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ประกอบด้วย ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี ดังนั้น การพัฒนาคนให้มีคุณภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและส่งผลต่อการพัฒนาประเทศชาติ และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ที่กล่าวถึงภาพรวมของการพัฒนา เรื่องสภาพแวดล้อมการพัฒนาและประเด็นการพัฒนาสำคัญในช่วงแผนพัฒนาฯ ที่มีจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลัก โดยมีจุดมุ่งเน้นในการพัฒนาคน ที่สำคัญตอนหนึ่งที่ว่า การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการ ที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากรไทยของกรมพลศึกษาพบว่าในปี 2563 พบว่าประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 56,865,397 คน มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 23,783,599 คน คิดเป็นร้อยละ 41.82 โดยผู้ชายมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 45.49 มากกว่าผู้หญิงที่มีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 38.41 และเมื่อพิจารณาเป็นรายภาค พบว่า ภาคใต้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ สูงกว่าภาคอื่น ๆ รองลงมาคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และ กรุงเทพมหานคร ตามลำดับ จากการรายงานผลพบว่าภาคกลางนั้นมีการออกกำลังกายน้อยกว่าภาคอื่น ๆ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากหลายปัจจัยที่อาจส่งผลให้ประชากรในภาคกลางออกกำลังกายน้อย โดยเฉพาะหากเทียบตารางอายุ กลุ่มคนที่ออกกำลังกายน้อยที่สุดจะเป็นกลุ่มคนวัยทำงาน (แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

ปัจจุบันนี้ปัญหาด้านสุขภาพถือเป็นปัญหาอันดับหนึ่งและนับว่าเป็น เรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมากในชีวิตประจำวัน เหตุเพราะว่าเมื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนั้น เราทุกคนก็สามารถใช้ร่างกายของเรานั้นในการที่จะทำงานหรือทำกิจกรรมอย่างไรตามความต้องการก็ได้ โดยสุขภาพที่แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกคน ทุกอาชีพ รวมถึงอาชีพข้าราชการตำรวจด้วย เนื่องจากอาชีพตำรวจนั้นเป็นอาชีพที่ต้องใช้ร่างกายที่แข็งแรงเป็นสำคัญในการที่จะพร้อมทำภารกิจต่าง ๆ

ที่ได้รับมอบหมายซึ่งแต่ละภารกิจนั้นก็ต้องอาศัยร่างกายเป็นส่วนสำคัญ และต้องใช้พลังกำลังทางกาย เป็นสำคัญในการลงพื้นที่ปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องใช้ร่างกายเป็นสำคัญ ในการปฏิบัติงาน เป็นต้น ซึ่งนับว่า ต้องใช้ร่างกายและพลังกำลังเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก สอดคล้องกับ Hongchayangkun, Sutirawut, & Kaewthong (2018) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ล้วนแต่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งนี้ ในด้านสัดส่วนผู้ที่มีพฤติกรรมทางกายเพียงพอและ จำนวนชั่วโมงในการมีพฤติกรรมทางกายในแต่ละวัน จากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เป็น สาเหตุของการเกิดโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด และอาจกล่าวได้ว่าการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ต้องคำนึงถึง “การพัฒนาที่ยั่งยืน” โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 13 ที่ได้กล่าวไปข้างต้น และเพื่อเป็นการพัฒนาคนและสังคมไทยให้เป็นรากฐานที่ แข็งแกร่งของประเทศ มีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีพละทานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลัง สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งการพัฒนาประเทศเพื่อให้เจริญก้าวหน้าในอนาคตจำเป็นต้อง อาศัย คนวัยแรงงาน ทั้งนี้ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายจึงถือเป็นประเด็นสำคัญที่จะต้องเอื้อให้ ประชากรเข้าถึงได้ง่ายและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามจากการรายงาน ผลของการสำรวจสถิติการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของกรมพลศึกษานั้นแสดงให้เห็นว่ายังมี ประชากรส่วนใหญ่ที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งที่เป็น ปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความรู้ ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อเป็นแหล่งทรัพยากรที่ จำเป็นในการแสดงการมีพฤติกรรมของบุคคล และปัจจัยเสริมที่เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคล จะได้รับซึ่งหากมีการจัดการที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑลพิธี ทองนพคุณ (2559) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของคนวัยทำงานในเขต เทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง โดยมีวัตถุประสงค์ในงานวิจัยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ ของตน การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล การรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับ กิจกรรมทางกายของคน วัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง โดยผลการวิจัยพบว่า ผลการวิจัย พบว่า คน วัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 53.1 ในจำนวนนี้มี กิจกรรมทางกายเพียงพอจากการทำงานมากที่สุด (ร้อยละ 64.49) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรม ทางกายของคนวัยทำงาน ได้แก่ ลักษณะงานที่ทำและการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ($\chi^2 = 16.84, p < .01$; $\chi^2 = 5.29, p < .02$ ตามลำดับ) โดยพบว่าคนวัยทำงานที่ประกอบอาชีพใช้ แรงมากมีโอกาสมี กิจกรรมทางกายเพียงพอเป็น 8.50 เท่า ของคนวัยทำงานที่ประกอบอาชีพใช้แรง น้อย (OR = 8.50, 95% CI = 2.60-27.81) และคนวัยทำงานที่มีการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทาง กายสูงมีโอกาสมีกิจกรรม ทางกายเพียงพอเป็น 1.88 เท่า ของคนวัยทำงานที่มีการรับรู้ประโยชน์ของ กิจกรรมทางกายต่ำ (OR= 1.88, 95% CI = 1.13-3.14)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้ พลังงานจากกล้ามเนื้อ ที่ครอบคลุม 3 ลักษณะกิจกรรม คือ กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการทำงานการ เดินทางในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางกายในยามว่าง โดยที่กิจกรรมทางกายในยามว่างมี ความหมายครอบคลุมการออกกำลังกาย ซึ่งหมายถึงการมีกิจกรรมทางกายที่มีการวางแผนอย่างเป็น

รูปแบบ ทำอย่างช้า ๆ เพื่อมุ่งหวังในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของร่างกาย (WHO, 2010) ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงของการตายก่อนวัยอันควร ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานของปอดและหัวใจเพิ่มศักยภาพการทำงานของระบบการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ลดการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน ช่วยให้กระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อแข็งแรง นอกจากนี้การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องยังช่วยพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยผ่อนคลายความเครียด (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011) การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อการป้องกันโรคนั้น อาจเป็นกิจกรรมจากการทำงาน ได้แก่ การประกอบอาชีพ งานบ้าน ทำสวน กิจกรรมจากการเดินทาง ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน รวมทั้งจากการมีกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นต้น โดยข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกได้กำหนดว่าวัยผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป คือ มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายที่ใช้พลังงานรวม 600 MET-minutes ต่อสัปดาห์ขึ้นไป ซึ่งจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดความเครียดได้ (WHO, 2010) โดยค่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไปกับการมีกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์ (MET -minutes) ซึ่งคำนวณจากผลรวมที่เกิดจากจำนวนนาทีที่ออกแรงปานกลางคูณด้วย 4 รวมกับจำนวนนาทีที่ออกแรงอย่างหนักคูณด้วย 8 ในหนึ่งสัปดาห์

จากประเด็นดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษางานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและศึกษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา เนื่องจากอาชีพข้าราชการตำรวจถือเป็นอาชีพที่ต้องใช้ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ในการปฏิบัติหน้าที่ เห็นได้จากงานของข้าราชการตำรวจที่จะต้องมีการออกนอกพื้นที่หรือปฏิบัติหน้าที่ในเวลาต่าง ๆ ซึ่งจะมีการแบ่งออกเป็น 3 ช่วงด้วยกัน ได้แก่ เช้า บ่าย และดึก จากการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวอาจส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อพัฒนาการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจหรือบุคลากรด้านอื่น ๆ และทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์กับหน่วยงานในการนำข้อมูลไปพัฒนาและประยุกต์ต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา
2. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พ.ศ. 2565 จำนวน 389 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พ.ศ. 2565 จำนวน 250 คน ซึ่งการวิเคราะห์พหุปัจจัย Hair, et al. (2018) ได้กล่าวว่า ควรมีสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปร 10:1 โดยงานวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดสัดส่วน 50:1 โดยเป็นการเลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรทำนาย ได้แก่

- 1.1 ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย
- 1.2 ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย
- 1.3 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม
- 1.4 ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
- 1.5 ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

2. ตัวแปรตาม

การกระทำกิจกรรมของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

นิยามศัพท์เฉพาะ

กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมทางกาย เป็นคำที่แปลมาจากคำว่า “Physical Activity” ในภาษาอังกฤษ ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถ จำแนกเป็น 3 หมวดกิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรมทางกายในการทำงาน ที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่าง ๆ ทั้งที่ ได้รับหรือไม่ได้รับค่าจ้าง การศึกษา/ ฝึกอบรม งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น

2. กิจกรรมทางกายในการเดินทาง จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือ ปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทาง ไปทำงาน การเดินทางเพื่อไปจับจ่ายใช้สอยซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การเล่นฟิตเนสการเต้นรำ และกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน

การกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

หมายถึง การทำการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อที่ครอบคลุม 3 ลักษณะกิจกรรม คือ กิจกรรมทางกาย เกี่ยวกับการทำงานการเดินทางในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางกายในการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือ ปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร และกิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือ กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การเล่นฟิตเนสการเต้นรำและ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธร เมืองพัทยา สามารถจำแนกได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย หมายถึง นโยบายที่ส่งผลถึงการจัดให้มีการทำ กิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นนโยบายที่ข้าราชการตำรวจจะต้องปฏิบัติตามส่งผลให้มีการร่วมกิจกรรมทาง กายเกิดขึ้น

2. ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย หมายถึง ภาวะใด ๆ ก็ตามที่เป็นสิ่งเร้า หรือกระตุ้นให้ข้าราชการตำรวจนั้น ๆ กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือแสดงพฤติกรรมออกมา

3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่ข้าราชการตำรวจได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือ ประคับประคอง ดูแลเอาใจใส่ จากครอบครัว สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา สังคม อาทิจ เช่น ผู้ปกครองเพื่อนร่วมสถานีผู้บังคับบัญชาหรือบุคคลภายนอกสถานีตำรวจที่ทำให้สามารถ แสดงออกถึง การเป็นต้นแบบด้านการทำกิจกรรมทางกายที่ดี

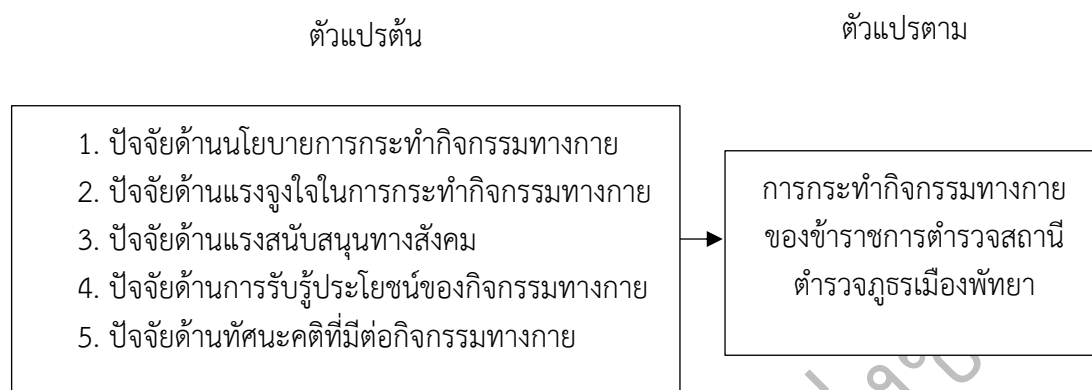
4. ด้านประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของข้าราชการตำรวจต่อ ผลดีที่จะเกิดจากการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ประเมินจากแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น

5. ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย หมายถึง ความรู้สึก ท่าที่ ความคิดเห็น และ พฤติกรรมของข้าราชการตำรวจต่อกิจกรรมทางกาย

สมมุติฐานการวิจัย

ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรม ทางกาย ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ปัจจัย ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 1 ปัจจัย สามารถทำนายการกระทำกิจกรรมของ ข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้า เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการ ตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. กิจกรรมทางกาย
2. นโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย
3. แรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย
4. แรงสนับสนุนทางสังคม
5. การรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
6. ทศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายโดยแยกเป็น 2 คำ คือ กิจกรรม หมายถึง การที่ผู้เรียนปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้ทางกาย หมายถึง ร่าง หรือร่างกาย ดังนั้น กิจกรรมทางกาย หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้ปฏิบัติการเพื่อการเรียนรู้ทางร่างกาย นอกเหนือจากนี้กิจกรรมทางกายยังหมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อและทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพักสามารถแบ่งประเภทของกิจกรรมได้เป็น 3 ลักษณะ คือ การทำงาน ได้แก่ การประกอบอาชีพการงาน การทำงานบ้าน การเดินทาง ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรมยามว่างด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา กิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ และปอด เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อและกระดูกช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และลดความเครียดได้ ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกได้กำหนดว่าวัยผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป คือ มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือมีกิจกรรมทางกายที่ร่างกายใช้พลังงานในการออกแรงต่อ สัปดาห์ อย่างน้อย 600 MET-minutes Metabolic equivalent time (MET) เป็นเวลาที่มีค่าเปลี่ยนแปลงตามระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย เนื่องมาจากการออกแรงซึ่งค่านี้ใช้สำหรับปรับเวลาการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบกิจกรรมทางกายที่ต่างชนิดกัน และมีความหนักเบาของการออกกำลังกายที่ต่างกันได้โดยที่ 1 MET เท่ากับ พลังงานที่ใช้ในขณะที่นั่งอยู่เฉย ๆ ทั้งนี้การออกแรงอย่างหนักการเผาผลาญพลังงาน เท่ากับ 8 MET ต่อนาที ในขณะที่ออกแรงปานกลาง เท่ากับ 4 MET ต่อนาที (มณฑิร ทองนำคุณ, 2559)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อนั้นเป็นปัจจัยสำคัญของการใช้และเผาผลาญพลังงานของร่างกายที่ครอบคลุม 3 ลักษณะ กิจกรรม คือ กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการทำงาน ทั้งงานบ้านและงานอาชีพกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง (WHO, 2010)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากการทำงานของกระดูกและกล้ามเนื้อที่เป็นผลให้มีการใช้พลังงานประกอบด้วยงานอาชีพกิจกรรมยามว่างและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (Pender et al., 2011)

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดการใช้พลังงานซึ่งรวมถึงการทำงานบ้านกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ เช่น การพิมพ์ดีด การเขียนหนังสือ กิจกรรมทางกายมีความหมายที่ครอบคลุมการออกกำลังกาย (Exercise) และการเล่นกีฬา (Sport) แต่มีนัยสำคัญที่แตกต่างกัน ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายยามว่างที่มีการวางแผนอย่างเป็นรูปแบบทำอย่างซ้ำ ๆ เพื่อมุ่งหวัง ในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของร่างกาย (WHO, 2010)

การเล่นกีฬา หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นการเล่นหรือแข่งขันกันอย่างมีระเบียบ หรือ สำหรับการวิจัยนี้ใช้นิยามกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลกที่ว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้พลังงานมากขึ้นจากกิจกรรม 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมจากการทำงาน ได้แก่ การประกอบอาชีพการงาน การทำงานบ้าน ทำสวน กิจกรรมจากการเดินทาง ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรมยามว่าง ด้วยการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา (WHO, 2010)

สรุปกิจกรรมทางกายคือ การทำกิจกรรม เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจหมายถึง การทำงานบ้าน การเดิน การทำงานอาชีพ กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน และกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง หรือการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อนั้นเป็นปัจจัยสำคัญของการใช้และเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

ปัจจัยในการกระทำกิจกรรมทางกาย

เพศ เป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะทางสังคมและเป็นปัจจัยหนึ่งที่แสดงถึงพลังอำนาจและความสามารถตามธรรมชาติของบุคคลตามปัจจัยทางกรรมพันธุ์และเป็นตัวแปรที่กำหนดความต้องการดูแลตนเอง (Pender et al., 2011) เพศหญิง เพศชาย มีความแตกต่างของยีน หรือฮอร์โมนเพศ โดยเพศชายจะมีโครงสร้างที่แข็งแรงมีลักษณะของความแข็งแรง มั่นคง ในขณะที่เพศหญิงจะมีโครงสร้างที่บอบบางกว่ามีลักษณะของความนิ่มนวลอ่อนไหวง่ายจากโครงสร้างที่แตกต่างกัน จึงทำให้กิจกรรมทางกายต่างกัน จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ Matsushita, Harada, and Arao (2015) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมทางกายจากการทำงาน จากการเดินทาง และจากกิจกรรมยามว่างกับกิจกรรมทางกายของ คนวัยผู้ใหญ่ในประเทศญี่ปุ่น ที่มีอายุ 30-59 ปี จำนวน 3,132 คน เป็นเพศชาย เพศหญิง ร้อยละ 50.6, 49.4 ตามลำดับ พบว่าเพศชายมีกิจกรรมทางกายเพียงพอจากการทำงานจากกิจกรรมยามว่าง และกิจกรรมทางกาย มากกว่า เพศหญิง ($p < .001$) นอกจากนี้ได้ทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ ธาณีแก้ว ธรรมานุกูล และ

คณะ (2551) ศึกษาปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลรามาธิบดี กรุงเทพมหานคร พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ อาคม โพธิ์สุวรรณ อุมกร ใจยังยืน และพรพจน์ บุญญสิทธิ (2554) ศึกษาปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสนามชัย อำเภอเมือง จังหวัด สุพรรณบุรี พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ดังนั้นการศึกษาคครั้งนี้ จึงนำเพศมาเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษา

อายุ เป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย (Pender et al., 2011) อายุที่แตกต่างกันย่อมมีการรับรู้ และประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน อายุจึงมีอิทธิพลต่อการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งจะมีสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ และอาจลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของเศรษฐกิจและสังคมเกี่ยวกับความชุกของการมีกิจกรรมทางกายยามว่าง กิจกรรมทางกายจากการทำงาน และกิจกรรมทางกายจากการเดินทาง ใน 6 ประเทศแถบเอเชียแปซิฟิก พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของคนวัยผู้ใหญ่ในประเทศฟิลิปปินส์ และมาเลเซีย นอกจากนี้ได้ทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ และคณะ (2554) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ระดับนัยสำคัญ .05 การศึกษาของมณฑิชา นงนุช นิคม มูล เมือง และ วรณิภา อัครชัยสุภิรม (2554) พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาณี แก้วธรรมานุกุล และคณะ (2551) พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายแต่อย่างไรก็ตามยังไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ของอายุกับกิจกรรมทางกายของคนวัยทำงาน ไทยจึงไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่าอายุมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ดังนั้น การศึกษาคครั้งนี้จึงนำเอามาเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษาลักษณะงานที่ทำเป็นลักษณะงานอาชีพที่บ่งบอกถึงการออกแรงในการทำงาน เช่น การทำงานที่นั่งโต๊ะตลอดเวลาการทำงานที่สลับกับการเคลื่อนไหวบ้าง การทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา และงานใช้แรงงาน เป็นต้น การนั่งโต๊ะทำงานหรือผู้ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยนั้นมีการศึกษาจำนวนมาก พบว่ามีอายุสั้นและเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มีการเคลื่อนไหวมากกว่า (วิศาล คันธารัตนกุล, ม.ป.ป.) จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ดังเช่นการศึกษาของ ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ (2554) ศึกษากิจกรรมทางกายพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พบว่า ลักษณะงานที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .05$ ($r = .03$, $p < .001$) โดยบุคลากรที่ทำงานด้านธุรการ เช่น เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป งานการเงิน งานบัญชี งานเลขานุการ มีระดับกิจกรรมทางกายในระดับต่ำมากที่สุด นอกจากนี้ได้ทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ สาคร ศรีธรรมมา (2549) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน

ในตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าลักษณะงานที่ทำไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าลักษณะงานที่ทำมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย แม้จะเป็นส่วนหนึ่งของ กิจกรรมทางกาย จึงยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่าลักษณะงานที่ทำมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทาง กาย ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงนำลักษณะงานที่ทำมาเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษาตามการออกแรง ทำงานที่ใช้แรงมาก ปานกลาง น้อย

การรับรู้อุปสรรคของกิจกรรมทางกายเป็นความรู้สึกถึงความยากลำบากต่อการมีกิจกรรม ทางกาย ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจ และการลงมือปฏิบัติของบุคคลอุปสรรคเหล่านั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ บุคคลคิดไปเอง หรือมีอยู่จริงก็ได้ เช่น ความไม่สะดวก ไม่สุขสบาย ความยุ่งยาก ความสิ้นเปลืองเวลา และค่าใช้จ่าย การที่บุคคลมีความพร้อมในการมีกิจกรรมทางกายน้อยในขณะที่การรับรู้อุปสรรคของ กิจกรรมทางกายมีมาก กิจกรรมทางกายก็ยากที่จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกันหากบุคคลมีความพร้อมในการ มีกิจกรรมทางกายมาก ในขณะที่การรับรู้อุปสรรคของกิจกรรมทางกายน้อยก็จะส่งผลให้มีกิจกรรม ทางกายมากขึ้น จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของกิจกรรมทางกายกับ กิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ อุบลทิพย์ นนทณรงค์ และคณะ (2553) พบว่าการรับรู้ อุปสรรคของกิจกรรมทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของสตรีมุสลิมผู้ประกอบ อาชีพค้าขายในตลาดสดที่ระดับนัยสำคัญ .05 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพค้าขายในตลาดสด มีวิถี ชีวิตการทำงานเร่งรีบ และเห็นว่าการออกแรงในงานอาชีพเป็นกิจกรรมทางกายที่เพียงพอแล้ว นอกจากนี้ได้ทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ ธาณี แก้วธรรมมานุกูล และคณะ (2551) พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออก กกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.05$ ($r = -.215$, $p < .01$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เยาวเรศ จันทูรัย (2551) ศึกษาการรับรู้ อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า การ รับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 จาก ผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายแต่มีทั้งมีและไม่มีความสัมพันธ์กับการ ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย จึงยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่าการรับรู้ อุปสรรคของกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงนำการรับรู้ อุปสรรคมาเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษา

การรับรู้ความสามารถของตนต่อกิจกรรมทางกาย เป็นความรู้สึกนึกคิดที่ตัดสินใจว่า สามารถจัดการตนเองให้มีกิจกรรมทางกายได้ ซึ่งหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีแนวโน้มว่าบุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนทำให้มั่นใจว่าสามารถ เอาชนะอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ได้ และทำให้มีเจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรมตาม แผน กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตน และมั่นใจว่ามีกิจกรรมทางกายได้ ก็จะมี โอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกาย จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนกับการมี กิจกรรมทางกาย พบเพียงการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรม ทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ ธาณี แก้วธรรมมานุกูล และคณะ (2551) พบว่า การรับรู้สมรรถนะทาง กายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

$< .05$ ($= .219, p < .01$) จากผลการศึกษาแม้ว่าจะมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย แต่ไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่ามีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ซึ่งรวมถึงกิจกรรมจากการทำงาน และการเดินทางด้วย ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าจึงนำการรับรู้ความสามารถของตนมาเป็น ตัวแปรหนึ่งในการศึกษา

การรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อกิจกรรมทางกาย สิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ หรือบริบทที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคลกับพฤติกรรม ซึ่งสามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับละแวกบ้านที่มีความปลอดภัย มีการสนับสนุนอุปกรณ์ในการมีกิจกรรมทางกายสถานที่สิ่งแวดล้อมสวยงาม และมีนโยบายของชุมชนด้านกิจกรรมทางกายก็จะส่งเสริมให้บุคคลมีกิจกรรมทางกาย จากการทบทวนงานวิจัยไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ของอิทธิพลสถานการณ์กับกิจกรรมทางกายมีเพียงการศึกษาความสัมพันธ์ของอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับการออกกำลังกาย ดังเช่น การศึกษาของ ของ มณฑิลา นงนุช นิคมมูลเมือง และ วรณิภา อัครชัยสุวิกรม (2554) พบว่า อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพระสงฆ์ที่ระดับนัยสำคัญ $.05$ จากผลการศึกษาแม้ว่าการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมจะไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายก็ตามแต่กิจกรรมทางกายรวมถึงการทำงาน และการเดินทางด้วย ซึ่งยังไม่พบการศึกษากิจกรรมทางกายกับการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม จึงยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่ามีหรือไม่มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าจึงนำการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมมาเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษา

สรุปปัจจัยในการกระทำกิจกรรมทางกาย มีหลากหลายปัจจัยที่สามารถส่งผลได้ทั้งในทางตรงและทางอ้อมซึ่งแตกต่างกันไปตามบริบท เช่น เพศ ที่เป็นตัวบอกถึงวุฒิภาวะทางสังคมและเป็นปัจจัยหนึ่งที่แสดงถึงพลังอำนาจและ ความสามารถตามธรรมชาติของบุคคลตามปัจจัยทางกรรมพันธุ์ อายุ ที่เป็นองค์ประกอบด้านชีวภาพของบุคคลที่จะอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมเป้าหมายการรับรู้อุปสรรคของกิจกรรมทางกายเป็นความรู้สึกถึงความยากลำบากต่อการมีกิจกรรมทางกายซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจ และการลงมือปฏิบัติของบุคคลนอกจากนี้ยังรวมไปถึงการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อกิจกรรมทางกายสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของบุคคลกับพฤติกรรม ซึ่งสามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

ปัจจุบันทั่วโลกให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางกาย เนื่องจากมีหลักฐานเชิงประจักษ์ถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับประเทศไทยข้อมูลปี พ.ศ. 2555 พบว่า ถ้าประชาชนไทยทุกคนมีกิจกรรมทางกายจะทำให้โอกาสเกิดโรคหัวใจโคโรนารีในประชากรลดลงร้อยละ 3.2 โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลงร้อยละ 3.9 มะเร็งเต้านมลดลง ร้อยละ 5.6 มะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลง ร้อยละ 5.7 และอัตราการตายจากทุกสาเหตุลดลงร้อยละ 5.1 นอกจากนี้ยังทำให้อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นโดยประมาณ 0.41 ปี ซึ่งประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่สำคัญแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ดังนี้

1. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสภาพร่างกาย ได้แก่

1.1 ลดอัตราการตายโดยในผู้ป่วยเบาหวานลดอัตราการตาย ร้อยละ 38 และลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 79 ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลดอัตราการตายมากกว่าสองเท่าและลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 16 ถึง 67

1.2 ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง พบ HbA_{1c} ลดลงประมาณ ร้อยละ 0.8 ซึ่ง HbA_{1c} ที่ลดลง ร้อยละ 1 จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตา และไตได้ประมาณ ร้อยละ 40

1.3 ทำให้ความไวต่ออินซูลิน (Insulin sensitivity) เพิ่มขึ้นและมีฤทธิ์อยู่ได้นาน ประมาณ 24-72 ชั่วโมงหลังการออกกำลังกาย

1.4 ทำให้ความดันโลหิตลดลง การออกกำลังกายช่วยลดระดับความดันโลหิตซิสโตลิกได้ประมาณ 3 มิลลิเมตรปรอท และไดแอสโตลิก 2 มิลลิเมตรปรอท ในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ และลดระดับความดันโลหิตซิสโตลิกได้ประมาณ 7 มิลลิเมตรปรอท และไดแอสโตลิก 6 มิลลิเมตรปรอท ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยจะมีผลอยู่นานประมาณ 22 ชั่วโมง หลังการออกกำลังกาย

1.5 ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ในเลือดลดลงโดยเฉลี่ย 26.6 มก./ คล. เพิ่ม High-density lipoprotein cholesterol (HDL-C) ประมาณ 5 มก./ คล. และลด Low-density lipoprotein cholesterol (LDL-C) ประมาณร้อยละ 5

1.6 ช่วยควบคุมน้ำหนัก

1.7 ทำให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวดีขึ้น

1.8 ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

2. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านจิตใจ กิจกรรมทางกายมีผลทำให้ผ่อนคลายลดความเครียดและความกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าลดอาการซึมเศร้าได้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

3. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านสังคม ทำให้เกิดเครือข่ายสังคมหรือชุมชน ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเพิ่มความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self-confidence and self-esteem)

4. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านเศรษฐกิจทำให้ค่าใช้จ่ายทางสุขภาพลดลง

สรุปความหมายของประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย คือ เป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมทางกายไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจะส่งผลดีกับร่างกายโดยแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะที่สำคัญ คือ 1) ประโยชน์ด้านสภาพร่างกาย ได้แก่ ประโยชน์ต่อการลดอัตราการตายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประโยชน์ในการทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ประโยชน์ในการทำให้ความไวต่ออินซูลินเพิ่มขึ้นและอยู่ได้นาน มีประโยชน์ในการทำให้ความดันโลหิตลดลง มีประโยชน์ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง ประโยชน์ในการช่วยควบคุมน้ำหนัก ประโยชน์ในการทำให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น และมีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน 2) ประโยชน์ด้านจิตใจ 3) ประโยชน์ด้านสังคม 4) ประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ และคณะ (Pender et al, 2011) เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดจากกระบวนการทางสติปัญญาที่สมองแปลความจากการรับรู้สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก แล้วใช้กระบวนการคิดในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น ๆ เพื่อยกระดับสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต้องเกิดจากบุคคลนั้นริเริ่มและกระทำอย่างจริงจังในแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดีแนวคิดนี้ได้อธิบายถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. คุณลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคล (Individual characteristics and experiences) แต่ละบุคคลมีคุณลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติมาก่อน ที่มีผลต่อพฤติกรรมในระยะต่อมา ในองค์ประกอบหลักนี้มีองค์ประกอบย่อย คือ พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้องและปัจจัยส่วนบุคคล โดยองค์ประกอบทั้งสองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพบางพฤติกรรมหรือในบางกลุ่มประชากรเท่านั้น (Pender et al, 2011) ดังนี้

1.1 พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง (Prior related behavior) เป็นปัจจัยที่เป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด คือ ความถี่ของการมีพฤติกรรมเหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกันในอดีตที่ผ่านมาซึ่งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผลทางตรง คือ พฤติกรรมเดิมในอดีตมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันทำให้บุคคลปฏิบัติตนได้โดยอัตโนมัติ เนื่องจากความเคยชินจนเป็นสุขนิสัยสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเสนอว่าพฤติกรรมเดิมในอดีตมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึกรักคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมตามแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1986) พฤติกรรมเดิมที่เคยทำสำเร็จในอดีตจะเป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง หรือก่อให้เกิดทักษะในการกระทำพฤติกรรมนั้น การรับรู้ประโยชน์ของประสบการณ์เป็นการคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นถ้าบุคคลมองประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมในระยะเวลาสั้นบุคคลจะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก นอกจากนี้การปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จจำเป็นต้องเอาชนะอุปสรรคที่เคยประสบ และถูกเก็บไว้ในความทรงจำด้วยทุกครั้งที่คุณกระทำพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม มักมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นด้วย ทั้งนี้เป็นอารมณ์ในทางบวกและทางลบอาจเกิดขึ้นก่อน ระหว่าง หรือภายหลังการกระทำพฤติกรรมจะถูกบันทึกในความทรงจำเป็นข้อมูลที่จะถูกดึงออกมาเพื่อพิจารณาไตร่ตรองอีกครั้ง เมื่อจะกระทำพฤติกรรม

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) เป็นตัวทำนายพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งถูกกำหนดโดยการพิจารณาพฤติกรรมเป้าหมายตามธรรมชาติ ปัจจัยส่วนบุคคลนี้มีอิทธิพลโดยตรงทั้งต่ออารมณ์ และความคิดที่เฉพาะต่อพฤติกรรม และต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้ 1) ปัจจัยด้านชีววิทยา ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ภาวะทางการแพทย์พื้นฐาน (เช่น วัณโรคเรื้อรัง) ความจุปอด ความแข็งแรงของร่างกาย ความกระฉับกระเฉง และความสมดุลของร่างกาย 2) ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความมีคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง 3) ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ ชนชาติ วัฒนธรรม การศึกษาและสถานะทางสังคมเศรษฐกิจ แม้ว่าปัจจัยส่วนบุคคลจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ มีผลต่อพฤติกรรม และ

ทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จึงเป็นข้อจำกัดในการนำปัจจัยส่วนบุคคลมาใช้ในการกิจกรรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

2. อารมณ์และความคิดที่เฉพาะต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognition and affect) เป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการสร้างแรงจูงใจที่จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Perceived benefits of action) การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองนั้น บุคคลมักจะพิจารณาถึงประโยชน์ที่จะได้รับก่อนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการรับรู้ประโยชน์เป็นการวาดจินตนาการของผลลัพธ์ด้านบวก เมื่อมีความเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดประโยชน์บุคคลจะมีความรู้สึกตื่นตัว มีแรงผลักดันและพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ นอกจากนั้นการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมใหม่จะมีอิทธิพลมากขึ้นเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสำคัญของประโยชน์ระหว่างการปฏิบัติ และหลังการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น กล่าวคือ การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

2.2 การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barrier of action) เป็นการคาดการณ์ถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจ และการลงมือปฏิบัติของบุคคล อุปสรรคเหล่านั้นอาจจะเป็นสิ่งที่บุคคลคิดไปเอง หรือมีอยู่จริงก็ได้ เช่น ความไม่เหมาะสม ความไม่สะดวก ความสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบากการสูญเสียเวลา การสูญเสียความพึงพอใจ การรับรู้อุปสรรคทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพเพราะถ้าบุคคลรับรู้ว่าการกระทำนั้นยากลำบากจะทำให้ความตั้งใจลดลงในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำน้อยในขณะที่การรับรู้อุปสรรคมีมาก พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพก็ยากที่จะเกิดขึ้น เช่นเดียวกันหากบุคคลมีความพร้อมในการกระทำมาก ในขณะที่การรับรู้ของอุปสรรคน้อยก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น

2.3 การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived self-efficacy) เป็นการรับรู้ถึงความสามารถของตนว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมเป้าหมายสำเร็จหรือไม่หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีแนวโน้มว่าบุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนทำให้มั่นใจว่าจะสามารถเอาชนะอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ได้ และทำให้มีเจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรมตามแผน กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนและมั่นใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ ก็จะมีโอกาสที่จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2.4 อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Activity-related affect) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง หรือหลังการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระตุ้นความรู้สึก อาจมาก หรือน้อยการตอบสนองความรู้สึกนี้อาจอยู่ในระดับต่ำ ปานกลาง หรือรุนแรง ทำให้เกิดการเรียนรู้และเก็บไว้ในความทรงจำ และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในครั้งต่อไปการตอบสนองความรู้สึกต่อพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ สิ่งเร้าการปฏิบัติ และบริบทแวดล้อมในขณะปฏิบัติพฤติกรรมผลของความรู้สึกที่เกิดขึ้นมีอิทธิพลต่อบุคคลในการเลือกปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก หรือคงมีพฤติกรรมนั้นให้ยาวนานขึ้น กล่าวคือ หากบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อการกระทำ เช่น รู้สึกชอบ ทำหาย ก็จะทำให้อยากกระทำแต่ถ้ามีความรู้สึกไม่ดีต่อการกระทำ เช่น อึดอัด ไม่สบายใจ แนวโน้มการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะน้อยลง

ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนี้จะมีผลต่อการกระทำนั้นซ้ำ หรือหลีกเลี่ยงการกระทำซึ่งการกระทำพฤติกรรมทำให้เกิดความรู้สึกทั้งด้านดีและ ไม่ดี ดังนั้นบุคคลจึงมีการพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างอารมณ์ที่ดีและไม่ดีว่า ด้านใดมีมากกว่ากัน

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) เป็นการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ และเจตคติของบุคคลอื่นการรับรู้นี้อาจตรงหรือไม่ตรงกับความจริงก็ได้แหล่งของอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน เจ้าหน้าที่สุขภาพ นอกจากนี้ยังรวมถึงบรรทัดฐานทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และการเป็นแบบอย่างของบุคคล ซึ่งบรรทัดฐานทางสังคมเป็นเสมือนมาตรฐานที่ถูกกำหนดสำหรับการปฏิบัติที่คนส่วนใหญ่ยอมรับหรือไม่ยอมรับ การสนับสนุนทางสังคมเป็นแหล่งประโยชน์ในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่วนการเป็นแบบอย่างของบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในเชิงเลียนแบบบุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับการรับรู้อิทธิพลของบุคคลอื่นโดยมักจะปฏิบัติตามพฤติกรรมซึ่งจะได้รับการชื่นชม และสังคมสนับสนุน

2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences) เป็นการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ซึ่งสามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของทางเลือก คุณลักษณะของความต้อการ และความสวยงามของสิ่งแวดล้อมที่มีผลดีต่อสุขภาพตลอดจนความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม อิทธิพลของสถานการณ์มีผลโดยตรงกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรวมกลุ่มออกกำลังกายในสถานการณ์นั้น สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีอิทธิพลโดยอ้อมจากสภาพแวดล้อมที่แสดงเป็นสัญลักษณ์ถึงสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เช่น การติดป้ายเตือนห้ามสูบบุหรี่ จะทำให้เกิดพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่

3. ผลลัพธ์ทางด้านพฤติกรรม (Behavioral outcome) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ ที่อาจมองเห็นได้ด้วย ตาเปล่าหรืออาจเป็นเพียงความรู้ ความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ยังไม่แสดงออกมาเป็นการกระทำ โดยพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นนั้น บุคคลจะต้องเป็นผู้ริเริ่มและปฏิบัติพฤติกรรมจากเริ่มต้นไปจนจบเว้นแต่มีความต้องการอื่น และความชอบอื่นที่เหนือกว่าเกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลควบคุมได้น้อยต่ออาศัยความสามารถในการกำกับตนเอง ซึ่งแต่ละคนมีแตกต่างกันความต้องการอื่นและความชอบอื่นมีผลกระทบโดยตรงต่อโอกาสเกิดพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งลดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติทำให้บุคคลไม่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพตามที่ตั้งเป้าหมายไว้อย่างไรก็ตามหากบุคคลมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างเข้มแข็งอาจจะช่วยให้สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ได้แม้จะมีความต้องการอื่น และความชอบอื่นเกิดขึ้นในขณะนั้น

สรุปแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ คือ เป็นแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวกับสติปัญญา และสมองของมนุษย์ ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์นั้น เกิดจากกระบวนการทางสมอง และสติปัญญาที่แปลมาจากการรับรู้สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกแล้วใช้กระบวนการคิดในการตัดสินใจพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น ๆ เพื่อยกระดับสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) คุณลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของบุคคล แต่ละบุคคลมีคุณลักษณะ

เฉพาะและประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติมาก่อนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในระยะต่อมาแบ่งออกได้ย่อย ๆ 2 องค์ประกอบ คือ 1.1) พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง 1.2) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) อารมณ์และความคิดที่เฉพาะต่อพฤติกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการสร้างแรงจูงใจที่จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วย 2.1) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมของตนเองนั้น 2.2) การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 2.3) การรับรู้ความสามารถของตน 2.4) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 2.5) อิทธิพลระหว่างบุคคล 2.6) อิทธิพลด้านสถานการณ์ และ 3) ผลลัพธ์ทางด้านพฤติกรรมเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยบุคคลจะต้องเป็นผู้ริเริ่มและปฏิบัติพฤติกรรมจากเริ่มต้นไปจนจบเว้นแต่มีความต้องการอื่น และความชอบอื่นเหนือกว่าเกิดขึ้นในขณะนั้น ความต้องการอื่นและความชอบอื่นมีผลกระทบโดยตรงต่อโอกาสเกิดพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งลดความมุ่งมั่นในการปฏิบัติทำให้บุคคลไม่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

2. นโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย

การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นมาตรการเร่งด่วนที่ต้องได้รับการผลักดันและขับเคลื่อนไปพร้อมกับการเปลี่ยนหรือลดพฤติกรรมเนือยนิ่งให้เป็นกิจกรรมทางกายแทนทั้งในระดับบุคคล โดยเฉพาะในเวลาดำเนินงานหรือการเดินทางไม่ว่าจะเป็นการลุกยืนการเดินไปตักน้ำหรือเข้าห้องน้ำหลังจากนั่งเก้าอี้ทำงานทุก 1 ชั่วโมง การยืนในช่วงเวลาพักงาน การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์การเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงานหรือในการเดินทางการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดินการลงรถโดยสารประจำทางก่อนถึงจุดหมาย การจอดรถให้ไกลจากอาคารมากขึ้นพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนช่วยส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นในวิถีชีวิต และเป็นการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้วยหรือในระดับนโยบายสำหรับประชาชนในภาพรวมที่ภาครัฐและเอกชน ต้องส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้วยการลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐานการขนส่งสาธารณะ สิ่งแวดล้อมสรรค์สร้างและพื้นที่สาธารณะ และการกำหนดนโยบายในสถานประกอบการหรือที่ทำงานในประเทศไทย มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหลายภาคส่วน ซึ่งมีนโยบายภารกิจและผลการดำเนินการที่หลากหลาย โดยสามารถสรุปเป็นแผนภาพและรายละเอียด ดังต่อไปนี้

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2560 ระบุหน้าที่รัฐในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน ในมาตรา 55 "รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับการบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึงเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค" และมาตรา 71 วรรคแรก "รัฐพึงเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสังคมจัดให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสมส่งเสริมและพัฒนากิจการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจเข้มแข็ง รวมตลอดทั้งส่งเสริมและพัฒนากิจการให้ไปสู่ความเป็นเลิศและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน" ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับร่างรัฐธรรมนูญ

นโยบายรัฐบาลยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579) กำหนดทิศทางของประเทศในระยะยาวเพื่อมุ่งสู่วิสัยทัศน์ "ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการ

พัฒนาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง" ด้วยการมุ่งเน้นการปฏิรูปและการพัฒนากลไกการบริหารราชการแผ่นดินในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ให้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพของประเทศในทุกภาคส่วนและนำพาประเทศไทยให้หลุดพ้นทั้งปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาความเหลื่อมล้ำ ปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน และปัญหาความขัดแย้งในสังคม ตลอดจนสามารถรับมือกับภัยคุกคามและบริหารจัดการกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถเปลี่ยนผ่านประเทศไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ใหม่ของโลกได้ สำหรับยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ "ยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์" ซึ่งมุ่งเน้นในการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการบริการทางสังคมที่มีคุณภาพ ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นส่วนหนึ่งในการนำประเทศไปสู่วิสัยทัศน์ของยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

นโยบายของหน่วยงานหลัก

1. กระทรวงสาธารณสุข ผ่านแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุขเน้นการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉง(Active Living) ของประชาชนทุกกลุ่มวัย อาชีพ และสถานที่ และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 และการมีหน่วยงานหลักในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และแผนการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ 5 ปี (พ.ศ. 2560 - 2564) โดยหน่วยงานหลัก คือ กรมควบคุมโรค ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจะเป็นส่วนหนึ่งในการลดโรคไม่ติดต่อ

2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผ่านพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 เน้นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชนตามกลุ่มวัย รวมถึงพัฒนาองค์ความรู้กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยการสร้างนวัตกรรม ความรู้ และต้นแบบ การรณรงค์ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

3. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาผ่านยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวและกีฬา โดยกรมพลศึกษาในการส่งเสริมและพัฒนากีฬา กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีสุขภาพและพลานามัยที่แข็งแรง พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2558 โดยการจัดตั้งคณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย คณะกรรมการกีฬาจังหวัดในแต่ละจังหวัด แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555 - 2559) และแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2561 - 2564) อันมียุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกาย และการกีฬาขั้นพื้นฐานและยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

4. กระทรวงศึกษาธิการผ่านแผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ในการจัดทำแผนแม่บทด้านการศึกษา การศาสนา และการวัฒนธรรม การพัฒนาระบบรูปแบบหลักสูตร และวิธีการจัดการศึกษาร่วมกับกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา ในการจัดหลักสูตรพลศึกษา และการเรียนนอกหลักสูตร เช่น ลูกเสือ เนตรนารี พัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ที่มีการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ด้วยการลดเวลาการนั่งเรียนในห้องไป

เรียนรู้นอกห้องเรียน และนอกหลักสูตรแทน ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาของสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

สรุปนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย คือ การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนเป็นธรรมชาติ ประเทศไทย มีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายหลายภาคส่วน ซึ่งมีนโยบายภารกิจและผลการดำเนินการที่หลากหลายโดยสามารถสรุป ดังนี้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยนโยบายรัฐบาลยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และมีนโยบายของหน่วยงานหลักในการนำส่งการปฏิบัติ ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และกระทรวงศึกษาธิการ

3. แรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ และทุกวัย เพราะการออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น เกิดได้จากแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ดังนี้

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic motive) คือ แรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลอันเนื่องมาจากการมองเห็นคุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกายมีความมุ่งมั่นตั้งใจให้เกิดความสำเร็จในกิจกรรมการออกกำลังกายตามเป้าหมายที่วางไว้ก่อให้เกิดความสุขและความภาคภูมิใจ ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้ความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายและวิธีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายนั้นถ้าต้องการได้ประโยชน์อย่างแท้จริงและไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บแล้ว ผู้ออกกำลังกายต้องมีความรู้และปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย ตลอดจนการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับประเภทกีฬาหรือการเตรียมร่างกายหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย ต้องรู้วิธีการผ่อนคลายความเหนื่อยล้าในขณะออกกำลังกาย เช่น ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

ทัศนคติในการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพิ่มทักษะให้กับตนเองมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย กีฬาบางชนิดสามารถนำทักษะที่ได้จากการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การออกกำลังกายคือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายจะมีมุมมองในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมหรือประเภทกีฬาในการออกกำลังกายที่ตนชอบและสนใจอย่างเหมาะสมส่งผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลรู้ถึงคุณค่าที่ได้จากการออกกำลังกาย โดยเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้อ่อนคลายความเครียด และยังส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญาการออกกำลังกายจะเกิดผลดีต่อการทำงานของสมอง ทำให้ความจำแม่นยำมากขึ้นช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคได้เป็น

อย่างดีการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชอบนั้นจะทำให้มีความสุข สนุกและเพลิดเพลินกับกิจกรรมนั้น เกิดความผ่อนคลายรวมทั้งยังช่วยให้ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน ดังนั้นการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนชอบย่อมส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motive) คือ แรงกระตุ้นที่อยู่รอบตัวบุคคลอันเกิดจากการคาดหวังในกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งล่อใจและแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมายตามทิศทางที่ต้องการ ประกอบด้วยความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การออกกำลังกาย การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

ความเหมาะสมของสถานที่ หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายที่มีขนาดใหญ่รองรับผู้มาใช้บริการได้อย่างเพียงพอ มีบรรยากาศดี สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม รวมทั้งมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่ง ที่จอดรถ สาธารณูปโภคที่สมบูรณ์ และปลอดภัย ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง สถานที่ออกกำลังกายที่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้านจะสร้างความประทับใจให้ผู้มาใช้บริการส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย หมายถึง เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีคุณภาพดี ทันสมัย เหมาะสมตามรูปแบบการออกกำลังกาย และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ตลอดจนมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการใช้งานอย่างปลอดภัย เนื่องจากการออกกำลังกายได้รับความนิยมมากขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะความใส่ใจในสุขภาพของประชาชนที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายทุกประเภทให้เหมาะสม รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่ให้บริการและให้คำแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์ มีการดูแลและบำรุงรักษาไม่ให้เกิดการชำรุดเสียหาย เพื่อรองรับการใช้บริการของประชาชน หากอุปกรณ์มีคุณภาพดีและมีปริมาณเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการจะส่งผลให้มีผู้มาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง

การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ ส่งเสริมสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และบุคคลใกล้ชิดที่คอยให้กำลังใจและให้ความร่วมมือทุกรูปแบบในการออกกำลังกายบุคคลรอบข้างมีบทบาทสำคัญต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการออกกำลังกาย หากบุคคลรอบข้างไม่เห็นคุณค่าอาจมองว่าเป็นการเสียเวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์มากกว่าในทางตรงข้ามหากคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อนหรือคนใกล้ชิดให้การสนับสนุนจะส่งผลให้ได้รับกำลังใจ เกิดแรงจูงใจในการจะออกกำลังกายอย่างมีความสุข ส่งผลต่อสุขภาพอย่างแท้จริง นอกจากนี้การออกกำลังกายจะช่วยให้มีกลุ่มเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างจึงส่งผลที่ดีต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

สรุปแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายทำให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นเกิดได้จากแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ทั้งนี้ แรงจูงใจภายในความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย นอกเหนือจากนี้ยังมีแรงจูงใจภายนอกที่ยังส่งผลต่อกิจกรรมทางกายอีกด้วย เช่น ความเหมาะสมของสถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

4. แรงสนับสนุนทางสังคม

เนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการปรับตัว จึงเป็นสิ่งที่นักวิชาการหลาย ๆ ท่านให้ความสนใจและทำการศึกษา ทำให้มีการศึกษาและแบ่งประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ค่อนข้างหลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมไว้ดังนี้

King (1996) ได้เสนอประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคมว่าประกอบด้วยแรงสนับสนุนทางสังคม 2 ด้าน ได้แก่

1. แรงสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Emotional Sustenance) คือ การที่บุคคลมีทัศนคติและพฤติกรรมที่เป็นการกระตุ้นและส่งเสริม เข้าใจ เอาใจใส่ ให้กำลังใจกัน เต็มใจที่จะรับฟัง สนทนาให้คำแนะนำ และมีทัศนคติทางบวก รวมถึงดูแล ห่วงใย ให้ความสนใจในสิ่งที่สมาชิกทำอยู่
2. แรงสนับสนุนทางสังคมด้านทรัพยากร (Instrumental Support) คือ การที่บุคคลแสดงทัศนคติ และพฤติกรรมในการจะช่วยเหลือด้านสิ่งของ เงินทอง หรือแรงงาน รวมถึงมีความเต็มใจที่จะแบ่งเบาภาระในบ้าน

Capland (1977) แบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม (Tangible Support) ซึ่งอาจอยู่ในรูปของการช่วยเหลือด้านการเงินหรือด้านร่างกาย (Financial or Physical Assistance) โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงต่อบุคคล ซึ่งได้แก่ การให้วัตถุ การช่วยเหลือด้านร่างกาย เช่น การช่วยเหลือด้านการเงินการรักษาและการนำส่ง (Transportation)
2. แรงสนับสนุนที่เป็นนามธรรม (Intangible Support) ซึ่งอยู่ในรูปของการให้กำลังใจ การให้ข้อมูลข่าวสาร ให้ความรัก หรือความอบอุ่นทางด้านอารมณ์ เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ (Psychological Support) ซึ่งได้แก่ การให้ความรู้ การสร้างความรู้สึทางบวก เช่น การยกย่อง และการให้กำลังใจ

ปฏิพัทธ์ วงศ์อนุการ (2551) แบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. แรงสนับสนุนทั่ว ๆ ไป (Generalized Support) เป็นแรงสนับสนุนที่อาจต่อเนื่องหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการของบุคคล ในประเด็นของสัมพันธภาพระหว่างกันการยอมรับและการได้รับการเอาใจใส่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ

1.1 การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) เป็นความรู้สึกของบุคคลในการเข้าไปอยู่ในสังคม ตัวอย่างเช่น ความเป็นมิตร ความสัมพันธ์ในที่ทำงานและการเป็นสมาชิกในทางศาสนาหรือการช่วยเหลือเพื่อนบ้าน

1.2 แรงสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) เป็นการให้กำลังใจและเอาใจใส่ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลเป็นรูปแบบของการสนับสนุนที่ได้รับจากคนที่สนิทสนม และมีความสัมพันธ์อันแนบแน่น เช่น คู่สามีภรรยา ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่ และลูกหรือสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่งมักไม่มีเงื่อนไขและอาจจะผูกพันกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

2. แรงสนับสนุนที่เฉพาะเจาะจง (Specific Support) เป็นแรงสนับสนุนที่มุ่งเน้นโดยตรงกับการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยอาจได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน ที่ทำงานหรือโรงเรียนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 การส่งเสริม (Encouragement) เป็นแรงสนับสนุนให้บุคคลรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ได้

2.2 แรงสนับสนุนด้านข้อมูล (Information Support) เป็นการให้คำปรึกษาหรือการแนะนำซึ่งมักเกิดขึ้นในสถานการณ์เฉพาะ

2.3 แรงสนับสนุนในสิ่งที่จับต้องได้ (Tangible Support) เป็นการช่วยเหลือโดยการให้สิ่งที่สามารถจับต้องได้ ซึ่งมักจะหมายถึง สิ่งของ เงินทองหรือช่วยเหลือในการทำงาน เช่น การให้ยืมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน เป็นต้น

สรุปแรงสนับสนุนทางสังคม คือ สิ่งที่มีผลต่อบุคคลนั้นๆ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ เช่น ทัศนคติและพฤติกรรมที่เป็นการกระตุ้นและส่งเสริม แรงสนับสนุนทางสังคมด้านทรัพยากร โดยทั้งนี้สามารถแบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ แรงสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม และแรงสนับสนุนที่เป็นนามธรรม

5. การรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

การรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย เป็นความรู้สึกนึกคิดคำนวณจากต่อผลดีที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง บุคคลมักจะพิจารณาถึงประโยชน์ที่จะได้รับก่อนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการรับรู้ประโยชน์เมื่อมีความเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดประโยชน์บุคคลจะมีความรู้สึกตื่นตัว มีแรงผลักดันและพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ (Pender et al, 2011) ดังนั้นถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าการมีกิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพย่อมเป็นแรงจูงใจให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ Laosupap, Sota, & Laopaiboon (2008) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวออกแรงของหญิงวัยกลางคนในชนบทไทยที่มีอายุ 40-59 ปี พบว่า ผู้ที่รับรู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงระดับสูงจะมีแนวโน้มเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่า ผู้รับรู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงระดับปานกลาง (adjusted OR = 1.7 95% CI = 1.3-2.4 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อุบลทิพย์ นนทณรงค์ ขนิษฐา นาคะ และประนอม หนูเพชร (2553) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรคต่อกิจกรรมทางกายของสตรีมุสลิมผู้ประกอบการอาชีพค้าขายในตลาดสด พบว่าการรับรู้ประโยชน์ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายที่ระดับนัยสำคัญ .05 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพค้าขายในตลาดสด วิถีชีวิตเร่งรีบ เห็นว่าการทำงานอาชีพเป็นการออกแรงที่เพียงพออยู่แล้ว นอกจากนี้ได้ทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ดังเช่น การศึกษาของ ธาณี แก้วธรรมานุกุล และคณะ (2551) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.05$ ($r = .180$, $P < .01$) จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าปัจจัยการรับรู้ประโยชน์มีทั้งที่มีความสัมพันธ์ และไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ซึ่งยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่าการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ดังนั้นการศึกษารังนี้จึงนำการรับรู้ประโยชน์มาเป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษา

สรุปการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย คือการที่บุคคลนั้นมีความรู้สึกนึกคิดคำนวณจากต่อผลดีที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของตนเอง บุคคลมักจะพิจารณาถึงประโยชน์ที่จะได้รับก่อนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการรับรู้ประโยชน์เมื่อมีความเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดประโยชน์ ดังนั้นถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าการมีกิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพย่อมเป็นแรงจูงใจให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น

6. ทศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

ทศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกทางด้านความคิดความรู้สึก ความเชื่อความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นด้วย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ณัฐพันธุ์ เจริญนนท์ (2551) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทศนคติ หมายถึง ความโน้มเอียงในทางบวกหรือลบที่บุคคลจะตอบสนองต่อเป้าหมายบุคคลหรือเหตุการณ์ ทศนคติจะสะท้อนความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและอยู่รอบตัวเขา เช่น ตนเอง ครอบครัว งาน เพื่อนร่วมงาน และสังคม เป็นต้น โดยที่บุคคลอาจจะแสดงออกด้วยความตั้งใจหรือความเคยชิน ทศนคติจึงมีลักษณะเป็นระดับความรู้สึกทางจิตวิทยาที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ และจะเห็นได้จากปฏิกิริยาโต้ตอบว่าชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งเป็นระดับทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 3 ระดับได้แก่

1. ระดับความชอบ เป็นทศนคติของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมและบุคคลอื่นซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ โดยมีได้คำนึงถึงเหตุผลเป็นหลัก ไม่สามารถบอกเหตุผลได้ ซึ่งอาจเกิดจากอคติบางประการก็ได้
2. ระดับที่มีการพิจารณา เป็นทศนคติที่เกิดขึ้นจากการประมวลข้อมูลและเหตุผล ประกอบการใช้ภูมิปัญญาและวิจารณญาณของบุคคล ซึ่งบุคคลจะสามารถอธิบายสาเหตุของการแสดงทศนคติของเขาได้และสามารถให้เหตุผลได้ว่าทำไมจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น
3. ระดับปฏิบัติ (Action) เป็นทศนคติที่แสดงออกโดยการกระทำของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยแวดล้อม โดยมีผลทำให้เขาทำการตอบสนองอย่างเป็นรูปธรรม

สรุปทศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย คือ ความโน้มเอียงในทางบวกหรือลบที่บุคคลจะตอบสนองต่อเป้าหมายบุคคลหรือเหตุการณ์ ทศนคติจะสะท้อนความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและอยู่รอบตัวเขา ดังนั้นทศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายจึง หมายถึงการแสดงออกทางด้านความคิดความรู้สึก ความเชื่อความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นด้วย และค่านิยมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้อง

จากผลการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยเกี่ยวกับปัจจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธยาในประเทศไทยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

กุลธิดา เหมพาเพชร และคณะ (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่าการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 341 คน

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 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 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลางระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 59.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี พบว่าการวิจัยเชิงพรรณนาค้นคว้าเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถ่วงค่าร้อยละ และ Multiple Regression พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีแรงสนับสนุนทางสังคมให้ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ยกเว้นปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r = .40, .37, .29$ และ $-.22$) ตามลำดับ โดยทั้ง 4 ปัจจัยนี้สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 25.60 ผลการศึกษาเสนอแนะให้บุคลากรสาธารณสุขได้ตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

$$Y = 0.516 + 0.114X_6 + 0.068X_4 + 0.156X_{1.1} + 0.102X_{1.2} + 0.047X_5 + 0.029X_7$$

เรณู ชุมคช (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนลงพุงของประชาชนจังหวัดพัทลุง พบว่าการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนลงพุงของประชาชนจังหวัดพัทลุง และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และความรู้สึกรับรู้ต่อพฤติกรรมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนลงพุงของประชาชนจังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในจังหวัดพัทลุง

จำนวน 289 คน สุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic random sampling แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไป 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ และ 3) การรับรู้และความรู้สึกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าดัชนีความ สอดคล้องของคำถามกับวัตถุประสงค์รายข้อ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค แบบสอบถามเท่ากับ 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และทดสอบ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 293$, $SD = 0.31$) ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ และความรู้สึกต่อพฤติกรรม กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.603$, $p\text{-value} < 0.001$) และเมื่อวิเคราะห์จำแนกรายด้านกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพบว่าการรับรู้ประโยชน์ต่อการ บริโภคอาหาร ($r = 0.252$, $p\text{-value} < 0.001$) การจัดการอารมณ์ ($r = 0.180$, $p\text{-value} = 0.002$) การรับรู้อุปสรรค ($r = 0.279$, $p\text{-value} < 0.001$) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($r = 0.244$, $p\text{-value} < 0.001$) ต่อการจัดการอารมณ์ และความรู้สึกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.284$, $p\text{-value} < 0.001$) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารการออกกำลังกาย และการ จัดการอารมณ์เพื่อให้ประชาชนสามารถการดูแลตนเอง เกิดการรับรู้และความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตระดับบุคคล ส่งผลต่อการป้องกันโรคอันลงพุงต่อไป

พงษ์เอก สุขใส (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวรวิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน โดยใช้คณะวิชา จำนวน 391 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานโดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรม กรออกกำลังกายใช้สถิติไคร้สแควและปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบ ขั้นตอนผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอยู่ในระดับปาน กลาง เพศ ช่วงอายุ และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของ การออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออก กาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองโดยตัวแปร ทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10 สรุปผลการวิจัย ปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับ

ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

เทวฤทธิ์ บุญเลิศ (2558) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย โดยแบ่งการนำเสนอตามวัตถุประสงค์ดังนี้ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด แล้วนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วทำการวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และได้ผลการศึกษามีผลการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นชาย มีอายุอยู่ระหว่าง 21-30 ปี มีระดับการศึกษาปริญญาตรี รายได้ต่อเดือนของผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,000 - 15,000 บาท อาชีพหลักเป็นพนักงานเอกชน ภาวะสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มีสุขภาพที่แข็งแรง และสมบูรณ์ มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูล พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานบริการออกกำลังกายที่ใช้บริการอยู่ในปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูล พบว่า มีผู้ใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายพาวเวอร์เฮาส์ ฟิตเนสซิม เซ็นเตอร์มากที่สุด ลักษณะการออกกำลังกายที่ผู้ให้ข้อมูลชื่นชอบ พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มาใช้บริการฟิตเนสในการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ด้านภาพรวมในแต่ละด้านมีปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยให้ความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด คือปัจจัยด้านบุคลากร รองลงมาปัจจัยด้านกระบวนการให้บริการ ปัจจัยด้านการสร้างและการนำเสนอลักษณะทางกายภาพ ปัจจัยด้านทำเลที่ตั้ง ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์และบริการ ปัจจัยด้านราคา และปัจจัยด้านการส่งเสริมการขาย ผู้ให้บริการส่วนใหญ่จะเป็นนิติบุคคล (เช่น บริษัทจำกัด) จึงควรตรวจสอบรายชื่อที่มีวัตถุประสงค์ในการให้บริการซึ่งมุ่งเน้นการออกกำลังกายเป็นหลัก สถานที่ควรตั้งอยู่ในจุดที่สะดวกต่อการเดินทาง และต้องคำนึงถึงที่จอดรถและค่าจอดรถที่ต้องจ่ายเพิ่มจำนวนสาขาที่เปิดให้บริการ ควรมีทางเลือกให้สามารถเข้ารับบริการได้มากกว่าจุดเดียว อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ผู้ให้บริการจัดไว้ให้ควรอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ พร้อมใช้งานตลอดเวลา มิใช่มีเป็นจำนวนมากแต่ใช้งานจริงได้เพียงไม่กี่ครั้ง เนื่องจากสถานให้บริการออกกำลังกายส่วนใหญ่มักไม่เคร่งครัดและไม่มีข้อกำหนดในการรับผู้ฝึกสอนเข้าปฏิบัติงาน จึงควรเลือกสถานให้บริการออกกำลังกายที่มีมาตรฐาน ค่าฝึกการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก และประเภท TRX ควรอยู่ระหว่าง 300 -700 บาทต่อชั่วโมง

พรสุตา ส่งศรี และคณะ (2558) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าสภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาผู้คนในเมืองทั้งวัยเรียนและวัยทำงานจึงดำเนินชีวิตด้วยความเครียดและความเร่งรีบจนมองข้ามการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานและการออกกำลังกายซึ่งสามารถแก้ปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนิสิต คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำมาใช้กระตุ้นการออกกำลังกายของนิสิตอย่างเหมาะสม และนำแบบจำลองที่ได้มาประยุกต์แล้วปรับใช้กับบุคคลทั่วไป งานวิจัยเชิงปริมาณชิ้นนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 106 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่ม

โดยสะดวก และมีวิธีเก็บข้อมูลตัวแปรอิสระโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ รวมถึงสร้างแบบจำลอง สมการถดถอยพหุคูณที่ใช้อธิบายและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับจำนวนชั่วโมงการออกกำลังกายของนิสิต ผลการวิจัยพบว่า เมื่อทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ค่าดัชนีมวลกาย เวลาว่าง ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย ชั่วโมงการเรียน และเพศ มีความสัมพันธ์กับชั่วโมงการออกกำลังกายในขณะที่เกรดเฉลี่ยสะสม ชั่วโมงการนอนหลับ และระยะทางจากบ้านไปมหาวิทยาลัยไม่มีความสัมพันธ์กับชั่วโมงการออกกำลังกาย ดังนั้นฝ่ายกิจการนิสิตและองค์กรของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนานิสิต ควรวางแผนนโยบายที่ส่งเสริมทั้งการเรียนและการออกกำลังกายของนิสิต เพื่อให้บัณฑิตมีคุณภาพและมีสุขภาวะที่ดีตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บาล เชไขรัมย์ และสุชาติ หอมจันทร์ (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พบว่า การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ในครั้งนี้ เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย และเพื่อค้นหาตัวพยากรณ์ที่ดี และสร้างสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ และบุคคลทั่วไป ที่มาใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 160 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัย พบว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และการบริการมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.647 0.757 ตามลำดับ โดยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างองค์ประกอบทั้งหมดกับความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ .616 และสมการพยากรณ์ความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย คือ $Y = .501 + .561X_2 + .315X_1$

$$Z_y = .582Z_2 + .271Z_1$$

กิตติพงษ์ ชติยะ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และในเวลารว่างรวมทั้งสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เพื่อศึกษาความบ่อย ความหนักและระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เพื่อศึกษาปัญหาการแก้ไขปัญหาและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษาเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 228 คน วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียนสังคม 604 ระยะเวลาวิจัยระหว่างเดือนตุลาคม 2557 ถึงเดือน กันยายน 2558 เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความ โดยพบว่าวิจัยพบว่ากิจกรรมทางกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันด้านการเรียน ได้แก่ การเดินไปเรียน การเดินขึ้นลงบันได และการปฏิบัติงานฟาร์ม ด้านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน และการขี่จักรยาน ส่วนในเวลารว่างด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่งเหยาะ และการเล่นฟิตเนส ด้านการเล่นกีฬา ได้แก่ แบดมินตันและฟุตซอล สำหรับสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สนามกีฬาอินทนิล และ

หอพักนักศึกษา ตามลำดับ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีความบ่อย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ความหนัก รู้สึกเหนื่อย และใช้ระยะเวลานาน 30 - 60 นาที/วัน ปัญหาที่ประสบและการแก้ไขปัญหา ได้แก่ ปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้ไขโดยการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และใช้ยานวด ปัญหาเหนื่อยหอบ แก้ไขโดยการวิ่งบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชินและปัญหามีฝนตก แก้ไขโดยการไปเล่นกีฬาในร่ม รวมทั้งนักศึกษามีข้อเสนอแนะ คือควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคภัย

สมจิตร จาอินตะ (2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พบว่า นักศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ในลักษณะเก็บข้อมูลครั้งเดียว (Cross sectional study) เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ระหว่างเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2558 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2558 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 8 หมู่บ้าน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพระราชนาน ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย จำนวน 152 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปแบบสอบถามการรับรู้แรงจูงใจ แบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมสุขภาพรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและสเปียร์แมน ผลการศึกษาพบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย เป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 59.87 อายุเฉลี่ย 48 ปี ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 75.65 การศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 61.18 อาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 59.21 รายได้เฉลี่ย 53,655 บาท ต่อครอบครัวต่อปี มีสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 61.84 เป็นกลุ่มที่มีระยะเวลาการทำงาน น้อยกว่า 10 ปี มากที่สุดร้อยละ 38.16 ได้รับการอบรมเพิ่มเติมร้อยละ 96.71 เข้าร่วมประชุม น้อยกว่า 12 ครั้ง ต่อปี ร้อยละ 49.34 มีการศึกษาต่องาน ร้อยละ 86.18 มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน ค่าเฉลี่ย 3.38 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารเท่ากับ 2.15 คะแนน เฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกาย 1.99 คะแนน เฉลี่ยพฤติกรรมด้านการผ่อนคลายความเครียด 2.40 คะแนน พฤติกรรมเสี่ยงต่ออบายมุข เฉลี่ย 0.77 และพบว่าทั้งปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงรายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ชลดา บุตรวิชา (2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม พบว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 240 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์และสถิติ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 54.20 ปัจจัย

ส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือนและแหล่งที่มาของรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.30 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 54.10 การรับรู้ความรุนแรงของการไม่ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.40 การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกายในระดับมาก ร้อยละ 50.00 และการรับรู้ทั้ง 3 ข้อนี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี ร้อยละ 62.50 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.90 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน บุคลากรทางการแพทย์และสื่อมวลชนอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 58.80 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ติยาพร ธรรมสนธิ และคณะ (2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่าการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2557 โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซ์และมอร์แกนจำนวน 370 คน จากวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random) ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .26 ถึง .53 และค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .83 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (T-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way-Analysis of Variance) การทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) (การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่มีเพศ คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายการรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทาง สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญา ตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 18.6 โดยสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอนจากคะแนนดิบดังนี้ $Y = 7.410 + 0.0360X_4 + 1.495X_{1.1} + 0.002X_{1.2} + 0.0278X_3$

อรอนงค์ จันทิมา และคณะ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่าการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดย แบบสอบถามกับนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 400 คน จากจำนวน ทั้งสิ้น 19,560 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ใช้โปรแกรมสำหรับวิเคราะห์ สถิติทางสังคมศาสตร์ SPSS for Windows เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการศึกษพบว่านักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ทุกวันช่วงเย็น สถานที่ออกกำลังกายแบบเสียค่าบริการที่มากที่สุด คือ ฟิตเนสสนามกีฬาากลาง เทศบาลนครราชสีมา และสถานที่ออกกำลังกายแบบไม่เสียค่าบริการที่มากที่สุด คือ สนามกีฬาากลาง เทศบาลนครราชสีมา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมาประกอบด้วยปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านรูปร่างและทรวดทรงและ ปัจจัยด้านป้องกันโรค โดยปัจจัยด้านสุขภาพประกอบด้วย 5 ปัจจัยย่อย เรียงลำดับความสำคัญ คือ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ หน้าตาสดใส การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด การออกกำลังกายนอกจากทำให้ ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ปัจจัยด้าน ป้องกันโรคประกอบด้วย 5 ปัจจัยย่อยเรียงลำดับความสำคัญ คือ โรคอ้วนสามารถป้องกันได้ด้วยการ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยป้องกันปัญหาเสพติด การออกกำลังกายช่วยไม่ให้เกิดโรค แทรกซ้อน การออกกำลังกายช่วยไม่ให้เกิดโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ การออกกำลังกายสามารถ ป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ และปัจจัยด้านรูปร่างและทรวดทรง ประกอบด้วย 5 ปัจจัยย่อย เรียงลำดับความสำคัญ คือ การออกกำลังกายช่วยทำให้มีบุคลิกภาพดี การออกกำลังกาย ช่วยให้มีความมั่นใจ การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวมากขึ้น จนกระชับ

อวัยวะภายใน การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเสียชีวิตพร่งในช่วงการเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะได้สัดส่วนทั้งลำตัวท่อนบนและลำตัวท่อนล่าง

อำนาจ สร้อยทอง และชาญยุทธ สุตทองคง (2560) ได้ศึกษา การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพของประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพของประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพของประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา ได้ดำเนินการ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 การวิจัยในครั้งนี้ได้แบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกการประเมินสมรรถภาพทางกายของประชาชนในเขตพื้นที่ อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการที่กีฬาแห่งประเทศไทยและส่วนที่สอง ศึกษาเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจด้วยแบบสอบถามปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และโภชนาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านการพักผ่อนและนันทนาการ ด้านสาธารณูปโภค และด้านการบำรุงดูแลสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง ค่าดัชนีมวลกาย การนอนยกตัว 1 นาที การดันพื้น 1 นาที และรายการสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และรายการ มือข้างถนัดอยู่บน มือข้างถนัดอยู่ล่าง การนั่งงอตัว และการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ไม่มีความแตกต่างกัน ($P > 0.05$) สำหรับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่สร้างจากข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่าประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อศึกษาเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจของประชาชน อบต.ขอนแก่น จังหวัดนครราชสีมา ด้านปัจจัยต่าง ๆ ระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง ผลการวิจัยพบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

อัปศุรอรอสม รอยิง และคณะ (2561) ได้ศึกษา แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 65 ปี และไม่เป็นคนพิการ ใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาค่าเฉลี่ยของประชากร โดยใช้ตารางของศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ ได้กลุ่มตัวอย่าง 1,600 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนแยกรายจังหวัด อำเภอ และตำบล เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายแบบมาตราส่วน 6 ระดับ การวิเคราะห์ข้อมูลในวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวผลการวิจัยพบว่าประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ทั้ง 13 ด้านยกเว้นด้านการแข่งขันจะอยู่ในระดับปานกลางอาจจะเพราะด้วยสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จึงไม่ค่อยมีการจัดการแข่งขันมากนัก แรงจูงใจจึงน้อยกว่าด้านอื่น ๆ ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจตามตัวแปรพบว่า เพศระดับการศึกษาอาชีพ รายได้เฉลี่ยที่แตกต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยภาพรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลักษณ์ จันทรหอม (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง พบว่าปัจจุบันโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาที่กำลังทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น และกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงก็เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกันการมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำช่วยลดอุบัติการณ์การเกิดโรคเรื้อรัง ดังนั้นการศึกษาภาคตัดขวางครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะกิจกรรมทางกายและมีปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในเขตอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง โดยการประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE framework กลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีอายุ 35 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอเมืองลำปาง จำนวน 325 ราย เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2561 โดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วยปัจจัยนำได้แก่ ข้อมูลทั่วไป (เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ข้อมูลโรคประจำตัว ประวัติโรคประจำตัว) ปัจจัยเอื้อ คือ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเสริม คือ อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมทางกายระดับสากลขององค์การอนามัยโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ version 2) มีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.84 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.84, 0.85, 0.83 และ 0.83 ตามลำดับ และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติ Chi-square และสถิติวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 54.83 ± 9.43 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ค่ามากที่สุด ร้อยละ 61.2 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 46.8 มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และไม่ได้ประกอบอาชีพร้อยละ 28.9 มีรายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 ร้อยละ 59.4 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 63.7 แต่กลุ่มตัวอย่างมีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย) เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 53.2 เมื่อทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายด้วยสถิติไคส์แคว์ พบว่า อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะงานที่ทำ โรคประจำตัว และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) เมื่อทดสอบอำนาจการทำนายของปัจจัยต่างๆ ต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปางด้วยสถิติการถดถอยโลจิสติก พบว่า ลักษณะงานที่ทำ โรคประจำตัว และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 80.6 % ผลการศึกษามีข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคลโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีสถานภาพโสด และผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี รวมถึงจัดโปรแกรมเฉพาะสำหรับกลุ่มประชาชนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ตลอดจนควรมีนโยบายส่งเสริมและการสนับสนุนอุปกรณ์ สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอ เอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และ ณัฐ วัฒนพานิช (2563) งานวิจัยนี้ศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้สถานบริการออกกำลังกายนำข้อมูลมาประกอบการวางแผนนำเสนอบริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชนเพื่อชักจูงให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้น ประชากรในการศึกษาคือ

ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 21 ปีขึ้นไปจำนวน 5,023,175 คน ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบตามสะดวกในเขตที่มีประชากรหนาแน่นที่สุดในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 เขตได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า ประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุด ต่อการออกกำลังกาย ประชากรที่มีเพศและอายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ต่างกัน ประชากรที่มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสถานภาพสมรส ต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสูงขึ้นมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกลดลงตามลำดับ อย่างไรก็ตามลักษณะประชากรศาสตร์ไม่มีผลต่อความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

เทิดทูน คำชาย และ ดุรงค์ฤทธิ์ สุขสมบัติ (2564) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ระหว่างเพศและสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 5 สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่วิทยาลัยนครราชสีมา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล จำนวน 380 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item-objective congruence : IOC) เท่ากับ 0.94 และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายเท่ากับ 0.88 ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเท่ากับ 0.90 ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายเท่ากับ 0.94 ปัจจัยการรับรู้สภาวะสุขภาพแห่งตนเท่ากับ 0.82 และปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที (T-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ 4.16, S.D. - 0.59) 2) ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาที่มีเพศต่างกัน มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาที่ต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

7.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

Feehan & Neil (2011) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนที่มีความต้องการดูแลสุขภาพพิเศษ: การศึกษานำร่อง พบว่าหลักฐานแสดงให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนที่มีความต้องการดูแลสุขภาพพิเศษ (CYSHCN) มีการออกกำลังกายลดลงเมื่อเทียบกับคนรอบข้าง การศึกษานี้อธิบายสถานะน้ำหนักและการออกกำลังกายใน CYSHCN และระบุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและทรัพยากรชุมชนเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย วิธีการผู้ปกครอง (n = 21) และ CYSHCN (n = 23) ได้รับการคัดเลือกจากคลินิกเด็กการวินิจฉัยที่แพร่หลายที่สุดคือออทิสติก (n = 7, 30%) และสมองพิการ (n = 3, 13%) สัมภาษณ์คือดำเนินการกับผู้ปกครองสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายและทรัพยากรชุมชน ส่วนสูงของเด็กและน้ำหนักมาคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ผลลัพธ์ CYSHCN ส่วนใหญ่ (n = 13, 59%) เป็นโรคอ้วน CYSHCN ไม่เป็นไปตามระดับที่แนะนำ 60 นาทีของการออกกำลังกายทุกวันกิจกรรมและใช้เวลาอยู่หน้าจอมากกว่าที่แนะนำเด็กมากขึ้นด้วยการวินิจฉัยทางความคิด/พฤติกรรม/อารมณ์เป็นโรคอ้วนเมื่อเทียบกับเด็กที่มีร่างกาย/ทางการแพทย์การวินิจฉัย ผู้ปกครองส่วนใหญ่ (n = 16, 73%) ระบุว่า CYSHCN ต้องการการดูแลเพิ่มเติมเพื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายในโปรแกรมชุมชน บทสรุป CYSHCN ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้การศึกษาเป็นโรคอ้วนและอยู่ประจำ ทรัพยากรเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับประชากรกลุ่มนี้

Aboshkair, Amri & Kok (2012) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในสลังอร์ ประเทศมาเลเซีย พบว่าการวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อวัดสมรรถภาพทางสุขภาพของเด็กโดยพิจารณาจากระดับการดำเนินโครงการพลศึกษาที่แตกต่างกันอีกประการหนึ่ง คือ การกำหนดผลของปัจจัยทางมนุษยวิทยาและสังคมต่อสมรรถภาพทางสุขภาพของนักเรียน ผลรวมของนักเรียน 918 คน อายุ 13 14 และ 16 ปีได้รับการคัดเลือกจากการใช้งานที่แตกต่างกันสามแบบโปรแกรมระดับ ใช้คะแนนรวมของคำถามตามรายการตรวจสอบเป็นเกณฑ์ในการจำแนกประเภทระดับการดำเนินงานในโรงเรียนสลังอร์ ความสูงและน้ำหนักวัดจากที่วัดดัชนีมวลกายถูกคำนวณ เก็บข้อมูลรายได้ของครอบครัวนักเรียนจากไฟล์ของโรงเรียน ข้อมูลเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของนักเรียนใน PA ที่หลากหลายระหว่างและนอกเวลาเรียน คือ รวบรวมจากข้อมูลที่นักศึกษาให้มา (แบบสอบถาม SKAF) แทนเนอร์ รายงานตัวเองการประเมินใช้เพื่อประเมินระยะการเจริญเติบโตของนักเรียน ความยาวถือเป็นตัวบ่งชี้การเติบโตของวัยรุ่น ในขณะที่สุขภาพของนักเรียนวัดด้วยแบตเตอรี่ของการทดสอบสมรรถภาพทางสุขภาพ ประสิทธิภาพของปัจจัยเหล่านี้ต่อสมรรถภาพทางสุขภาพของนักเรียนคือกำหนดโดยการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบก่อนหลังออกกำลังกายของนักเรียน ผลลัพธ์บ่งชี้ว่าเด็กในระดับปฏิบัติการสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นทั้งการวัดก่อนและหลังการทดสอบมากกว่าเด็กในระดับการใช้งานต่ำอย่างใดก็ตาม สมรรถภาพทางสุขภาพ สมรรถภาพที่สะท้อนความแตกต่างที่มีนัยสำคัญมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอายุ โดยทั่วไปแล้วกลุ่มอายุที่มีอายุมากกว่าทำการทดสอบสมรรถภาพโดยรวมได้ดีกว่ากลุ่มอายุน้อยกว่า ความสำเร็จหลายตัวมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับก่อน และคะแนนความฟิตหลังการทดสอบสำหรับกลุ่มอายุต่าง ๆ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก BMI สถานะวุฒิภาวะ เวลาที่ใช้ใน PA การแข่งขันและรายได้ของครอบครัว การเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ระหว่างนักเรียนที่เกี่ยวข้องในการศึกษานี้มีแนวโน้มมากที่สุดที่จะมีส่วนทำให้เกิดความแตกต่างระดับการนำไปปฏิบัติ ดังนั้นโปรแกรม PE ที่มีโปรแกรมและดูแลอย่างดีสามารถพัฒนาสถานภาพสุขภาพของนักศึกษาทุกระดับการศึกษา

Chad (2013) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจของนักเรียนภายในสองชั้นเรียนกิจกรรมทางกายภาพที่มหาวิทยาลัยเสนอ พบว่าวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจของนักศึกษาในหลักสูตรการออกกำลังกายของวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมสิบห้าคน (นักเรียน 13 คน และอาจารย์สองคน) ได้รับคัดเลือกจากชั้นเรียนกิจกรรมทางกายของวิทยาลัยสองชั้นเรียน นักเรียนแต่ละคน 25 คน ทั้งสองชั้นเรียนที่ตรวจสอบในการศึกษานี้เป็นส่วนที่แยกจากกันของหลักสูตรที่ชื่อว่า Lifetime Fitness and Wellness ที่นำเสนอภายใน Basic Instruction Program (BIP) โดยสมาชิกสองคนของคณาจารย์ที่แตกต่างกัน แต่ละชั้นเรียนจัดขึ้นสัปดาห์ละสองครั้งตลอดระยะเวลาของภาคเรียนฤดูใบไม้ผลิ 16 สัปดาห์ หลักสูตรนี้ได้รับการออกแบบเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายตลอดชีวิตของบุคคล การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และตรวจสอบรายวิชา การวิเคราะห์ข้อมูลเปิดเผยสี่ประเด็นหลัก 1) การเปลี่ยนจากโรงเรียนมัธยมเป็นวิทยาลัย 2) การเรียนรู้แบบมีโครงสร้างสิ่งแวดล้อม 3) การประเมินและประเมินผล และ 4) อิทธิพลของผู้สอน หัวข้อทั้งสี่นี้แสดงออกโดยผู้เข้าร่วมนักศึกษาว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อแรงจูงใจของพวกเขาภายในหลักสูตรการออกกำลังกายของวิทยาลัย แต่ละหัวข้อเหล่านี้แสดงถึงการรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขาในหลักสูตรและวิธีที่พวกเขาได้ตอบกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นตลอดภาคการศึกษา ผลการศึกษาสนับสนุนการหาวิธีเริ่มต้นแรงจูงใจที่ขึ้นตนเองมากขึ้น ซึ่งมีความสำคัญต่อระดับความสนใจและการมีส่วนร่วมของนักศึกษาวิทยาลัยในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องชั้นเรียน นักศึกษาทุกวัยที่เข้าเรียนในวิทยาลัยโดยเฉพาะนักศึกษาใหม่ที่ย้ายมาและนักศึกษาย้าย ควรได้รับความช่วยเหลือจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ แหล่งข้อมูลเหล่านี้ควรรวมถึงโอกาสในการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการสร้างโครงสร้างของตนเองสำหรับกิจกรรมทางกาย เช่น ทักษะ แผนการออกกำลังกาย สุขภาพที่ออกแบบเอง และเพื่อเข้าร่วมในวิทยาเขตและชุมชนโดยรอบที่เสนอกิจกรรมทางกายและการมีส่วนร่วมด้านกีฬาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

Royen, et al. (2015) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายในวัยรุ่นเนกวาดอร์ การศึกษากลุ่มโฟกัส พบว่าความเป็นมาระดับการไม่เคลื่อนไหวทางร่างกายเป็นที่แพร่หลายมากขึ้นในหมู่วัยรุ่นเนกวาดอร์ การแทรกแซงในโรงเรียนอาจมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกาย แต่ต้องได้รับแรงจูงใจจากปัจจัยเฉพาะทางวัฒนธรรม วิธีการกลุ่มสนทนา 12 กลุ่มดำเนินการกับวัยรุ่น (n = 80) ในชนบทและในเมืองเนกวาดอร์ เพื่อระบุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีการสนทนากลุ่มสนทนากับผู้ปกครอง 4 กลุ่ม (n = 32) และ 4 กับเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน (n = 32) ปัจจัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมถูกตั้งคำถามโดยใช้แบบจำลอง “ทัศนคติ อิทธิพลทางสังคม และการรับรู้ความสามารถของตนเอง” และแบบจำลองทางสังคมและนิเวศวิทยาเป็นกรอบทฤษฎี ผลลัพธ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มในพื้นที่ชนบท การทำฟาร์มและบรรทัดฐานสำหรับเด็กผู้หญิงขัดขวางการออกกำลังกายในยามว่าง ในขณะที่กลุ่มเมืองเน้นเรื่องการจราจรและปัญหาอาชญากรรม กลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ

มักกล่าวถึงความกลัวต่อการบาดเจ็บและข้อจำกัดทางการเงิน มีหลายปัจจัยที่เหมือนกันสำหรับทุกกลุ่ม รวมถึงความชอบสำหรับกิจกรรมอยู่ประจำ ความรู้ที่ไม่ดี การจำกัดเวลาและความเกียจคร้าน ตลอดจนการขาดโอกาสที่บ้านและที่โรงเรียน กฎของผู้ปกครองที่ไม่สนับสนุน และการขาดแบบอย่างสรุปกรอบแนวคิดซึ่งรวมถึงปัจจัยที่ระบุได้ปรากฏขึ้นเพื่อแจ้งการออกแบบการแทรกแซงตามโรงเรียนที่มีความอ่อนไหวทางวัฒนธรรมเพื่อปรับปรุงกิจกรรมทางกายของวัยรุ่นเอกวาดอร์ การแทรกแซงในอนาคตควรได้รับการปรับให้เหมาะสมกับแต่ละสภาพแวดล้อม

Fatma, et al. (2015) แรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในตุรกีวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือเพื่อสำรวจแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและ เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในเรื่องเพศและอายุของนักเรียนอายุระหว่าง 9 ถึง 11 ปีในประเทศตุรกี ผู้เข้าร่วมเป็นนักเรียนอาสาสมัคร 400 คน เป็นหญิง 205 คน และชาย 195 คน จากโรงเรียนรัฐบาลทั้งหมดสี่แห่งในใจกลางภูมิภาคคัปปาโดเกีย มีการอนุมัติจาก ผู้ปกครอง ครู และผู้บริหาร ตลอดเวลารวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจเผยให้เห็นวิธีแก้ปัญหาสี่ปัจจัย ได้แก่ แรงจูงใจด้านจิตวิทยา การรับรู้ ทางกายภาพ และสังคม ซึ่งอธิบาย 60.3% ของความแปรปรวนโดยมีเหตุผลที่เป็นไปได้ 30 ประการสำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในเท่ากับ $\alpha = .88$ สำหรับแบบสอบถาม สถิติพรรณนาพบว่าแรงจูงใจที่สำคัญที่สุดในการเคลื่อนไหวร่างกายคือปัจจัยทางสังคม ($M = 2.28 \pm .69$) ตามด้วยปัจจัยทางจิตวิทยา ($M = 2.25 \pm .63$) ปัจจัยทางกายภาพ ($M = 2.20 \pm .51$) และปัจจัยการรับรู้ ($M = 1.82 \pm .63$) แรงจูงใจทางสังคมที่ระบุได้มากที่สุดคือ การได้อยู่และเล่นกับเพื่อนในขณะที่กิจกรรมทางสังคมในฐานะการมีส่วนร่วมในการแข่งขัน และ การเป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับ การทดสอบ Kruskal Wallis พบว่าค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจด้านการรับรู้และแรงจูงใจทางกายภาพนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญตามอายุ โดยมีความสำคัญเพิ่มขึ้นตั้งแต่อายุ 9 ถึง 11 ($p < .05^*$) การทดสอบ Mann-Whitney U พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับเพศ ($p > .05$) ในนักเรียนระดับประถมศึกษา

Lau, Wandersman & Pate (2016) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินการแทรกแซงกิจกรรมทางกายของเยาวชนมองของผู้เชี่ยวชาญ พบว่าไม่ค่อยมีใครรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินการแทรกแซงกิจกรรมทางกายที่ดำเนินการในเยาวชน การให้บริการ และการขาดข้อมูลดังกล่าว เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนากลยุทธ์การดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ การศึกษาเรียกประชุมคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญเพื่อระบุปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการบรรลุความสำเร็จในการดำเนินการของการแทรกแซงกิจกรรมทางกายภาพในองค์กรบริการเยาวชน ผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการยอมรับ 5 คน เข้าร่วมรอบสี่แก้ไขกระบวนการเห็นพ้องกันของ เดลฟี่ คณะกรรมการได้ถูกขอให้บรรลุความเห็นร่วมกันในรายการปัจจัยที่มีศักยภาพ ได้แก่ สำคัญที่สุดในการทำนายความสำเร็จในการดำเนินการและคำอธิบายของปัจจัยเหล่านี้ พวกเขายังให้ประมาณการเกี่ยวกับการบริจาคส่วนบุคคลแต่ละปัจจัยที่ระบุไว้ในการทำนายความสำเร็จการดำเนินการ จากนั้นการประมาณเหล่านี้ถูกแปลเป็นแบบจำลองการคาดการณ์ของชาวบาเยเซียน สำหรับการเลือกปัจจัย ผู้เชี่ยวชาญคณะกรรมการได้รับความเห็นชอบจาก 23 ปัจจัย ผลลัพธ์จากขั้นตอนการเลือกปัจจัยบ่งชี้ว่ารุ่นสุดท้าย ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 15 ประการทำให้เกิดการมีส่วนร่วมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการทำนายความสำเร็จใน

การดำเนินการทางกายภาพของเยาวชน การแทรกแซงกิจกรรม ในแบบจำลองขั้นสุดท้ายนี้ ปัจจัย 5 ประการถูกจัดเป็นลักษณะองค์กร 6 ประการ คือ กระบวนการดำเนินการสองปัจจัยเป็นลักษณะของผู้ให้บริการ และสองปัจจัยเป็นลักษณะของโปรแกรมและปัจจัยระดับชุมชนตามลำดับ โดยสรุปเป็นการศึกษาแรกเพื่อระบุปัจจัยที่มีความสำคัญในประสบความสำเร็จในการดำเนินการแทรกแซงกิจกรรมทางกายของเยาวชนผ่านการรวบรวมอย่างเป็นระบบข้อมูลจากคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ ปัจจัย 15 ประการที่ระบุในงานวิจัยนี้ให้ข้อมูลที่สำคัญเพื่อแจ้งให้ทราบการวางแผนการดำเนินงาน และการประเมินการแทรกแซงในอนาคต

Cozett, Bassett & Leach (2016) ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของเด็กอายุ 11-13 ปี เด็กนักเรียนในเวสเทิร์นเคป แอฟริกาใต้ พบว่าวัยรุ่นชาวแอฟริกาใต้โดยทั่วไปไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และโรคอ้วนในหมู่เยาวชนที่โรงเรียนกลายเป็นแนวโน้มที่น่าตกใจ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อระบุถึงแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นเสริมสร้างและช่วยให้ปัจจัยของกิจกรรมทางกายภาพและเพื่อกำหนดสิ่งที่แข็งแกร่งที่สุดตัวทำนายการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกายภาพในหมู่วัยรุ่นในเวสเทิร์นเคป การออกแบบการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวางถูกใช้โดยอ้างอิงจากการวิจัยเชิงปริมาณ วิธีการ ตัวอย่างผู้เรียนทั้งชายและหญิงอายุ 11-13 ปี จำนวน 348 คน จากเกรด 4 ถึง 7 ได้รับคัดเลือกจากโรงเรียนประถมศึกษา 2 แห่งในเมโทรโพล เซาท์ เอ็ดดูเคชั่น เขตของแหลมเวสเทิร์น การรวบรวมข้อมูลถูกดำเนินการโดยใช้ทางกายภาพของเด็กกิจกรรมสัมพันธ์แบบสอบถาม สถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมานถูกใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการถดถอยได้ดำเนินการเพื่อกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและเพื่อกำหนดตัวทำนายที่แข็งแกร่งที่สุดทางกายภาพกิจกรรมตามลำดับ ผลแสดงว่าอิทธิพลของพ่อแม่ ($r = 0.236, p < 0.01$) อิทธิพลจากเพื่อน ($r = 0.012, p < 0.05$), ความมีประสิทธิภาพของกิจกรรมทางกาย ($r = 0.212, p < 0.05$) และความสามารถทางกายภาพที่รับรู้ได้ ($r = 0.192, p < 0.05$) ทั้งหมดมีนัยสำคัญตัวทำนายที่แข็งแกร่งของกิจกรรมทางกายภาพ โดยอิทธิพลของพ่อแม่เป็นตัวทำนายที่แข็งแกร่งที่สุด โดยรวมแล้ว นี่แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพมากกว่าถ้าพวกเขาได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ของพวกเขา การเกื้อหนุนจากบิดามารดา รวมถึงบิดามารดาที่เข้าร่วมด้วยกับวัยรุ่น การเข้าร่วมการแข่งขันของทีมกิจกรรมทางกายภาพ การซื้อกิจกรรมทางกายภาพอุปกรณ์ การอนุญาตสำหรับกิจกรรมหลังเลิกเรียนและการให้บริการขนส่งไปยัง สถานที่จัดกิจกรรมทางกายภาพ การหนุนกำลังใจ จากบิดามารดาสำหรับวัยรุ่นหมายรวมถึงด้านบวกด้วยการเสริมกำลังใจและการหนุนกำลังใจ ใจอย่างต่อเนื่องขณะที่วัยรุ่นมีร่างกายแข็งแรง

Dinanti, Miranda & Endah (2018) ได้ศึกษาปัจจัยกำหนดกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้: การทบทวนอย่างเป็นระบบ พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำให้ประโยชน์มากมายในการรักษาสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ เมื่อเร็ว ๆ นี้เอเชียตะวันออกเฉียงใต้กำลังเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิต 60% ในภูมิภาคนี้ มีรายงานว่า การไม่ออกกำลังกายเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อในผู้ใหญ่ การวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดกลายเป็นความพยายามครั้งแรกในการออกแบบการแทรกแซงการออกกำลังกาย ความสนใจในหัวข้อนี้แพร่หลายในประเทศตะวันตก แต่ยังไม่ถึงในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อรวบรวมความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดกิจกรรมทางกายและ

ความสัมพันธ์จากการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ดังนั้นจึงจะให้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแนวทางในการขยายการศึกษาว่าทำไมคนบางคนถึงมีความกระตือรือร้นแต่บางคนไม่กระตือรือร้น การศึกษานี้ใช้การทบทวนอย่างเป็นระบบโดยใช้ PRISMA 2009 ใช้ฐานข้อมูลออนไลน์ Pubmed และ Google Scholar เพื่อค้นหาค้นหาบทความที่เกี่ยวข้องซึ่งมีปัจจัยกำหนด สหสัมพันธ์ หรือปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผลจากการศึกษา 8 ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แสดงให้เห็นปัจจัยบางประการของการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยทางสังคมและประชากร ปัจจัยทางจิตวิทยา ประโยชน์ที่ได้รับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง และสถานะสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายสัมพันธ์กับอายุ การศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ลักษณะงาน และการใช้ชีวิตในเมืองหรือในชนบท การรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มากขึ้น และการควบคุมตนเองได้รับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ การวินิจฉัยภาวะไขมันในเลือดสูงยังสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอีกด้วย การทำความเข้าใจปัจจัยกำหนดอาจเป็นส่วนสนับสนุนสำหรับสาธารณสุขในการออกแบบโปรแกรมและนโยบายที่เพิ่มการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกายในหมู่ผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

Endozo; & Oluyinka (2019) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่ากิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากความเจ็บป่วย แต่นักเรียนก็เพิกเฉย ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศฟิลิปปินส์ที่ตรวจสอบในการศึกษานี้ แก่ไขแบบสอบถามกิจกรรมทางกายภาพระหว่างประเทศที่นำมาใช้ Stata 13 และ SPSS ใช้เพื่อปรับวัตถุประสงค์ของการศึกษาในตัวอย่าง 470 ตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมที่ออกกำลังกายเป็นเวลา 3 วัน และสะสมงานเทียบเท่าการเผาผลาญ (MET) อย่างน้อย 1500 นาทีต่อสัปดาห์ หรือด้วยการเดิน กิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางหรือรุนแรงที่สะสมอย่างน้อย 3,000 MET นาที จัดว่ามีความคล่องแคล่วสูง ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ถูกจัดประเภทเป็นใช้งานปานกลางใช้งานต่ำและไม่ใช้งาน ผลการวิจัยพบว่าการไม่มีเวลาเนื่องจากตารางเรียนยุ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายในกลุ่มตัวอย่าง ลำดับความสำคัญของความสำเร็จทางวิชาการมากกว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ระบุได้มากที่สุดที่ขัดขวางไม่ให้บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย ดังนั้น แนะนำให้ทำซ้ำการศึกษานี้เพื่อเพิ่มลักษณะทั่วไปของผลลัพธ์ที่ได้

Cho & Kim (2019) ได้ศึกษา การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเยาวชน การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพเยาวชนออนไลน์ครั้งที่ 13 ประจำปี 2560 โดย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชนในการออกกำลังกายโดยพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อกิจกรรมทางกายของเยาวชนเกาหลี เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจออนไลน์เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเยาวชนครั้งที่ 13 ในปี 2560 ถูกใช้เป็นข้อมูลดิบและข้อมูลเยาวชน 62,276 คน วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ความถี่ การทดสอบไคส แควร์ และการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกโดยใช้สถิติ IBM SPSS 22.0. ผลการประเมิน เพศ $P<0.001$ ระดับชั้นประถมศึกษา $P<0.001$ และประเภทที่อยู่อาศัย $P<0.001$ ลักษณะทั่วไป สถานะสุขภาพส่วนตัว $P<0.001$ การรับรู้ความเครียด $P<0.001$ และความพึงพอใจในการนอนหลับ

$P < 0.001$ และสุดท้ายประสบการณ์การดื่ม $P < 0.004$ ประสบการณ์การสูบบุหรี่ $P < 0.009$ และการงดอาหารเช้าในตอนเช้า $P < 0.009$ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของเยาวชนเกาหลีในการออกกำลังกาย ผลลัพธ์เหล่านี้บ่งชี้ว่า นักเรียนชายเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนหญิง และนักเรียนมัธยมต้นเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนมัธยมปลาย นักเรียนที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและผลการเรียนที่สูงขึ้นได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้น และนักเรียนที่มีภาวะสุขภาพส่วนตัวสูง มีความสุขและความพึงพอใจในการนอนหลับสูงขึ้น นักเรียนที่ไม่ดื่มไม่สูบบุหรี่ และนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้ามีกิจกรรมทางกายมากขึ้น

Rai, Jongenelis, Jackson, Newton & Pettigrew (2020) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่มีระดับกิจกรรมต่ำ พบว่า แม้ว่าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพจากการออกกำลังกายในผู้ใหญ่ที่แก่กว่าระดับการมีส่วนร่วมยังคงต่ำด้วยจำนวนประชากรโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างเข้มข้นจำเป็นต้องพยายามส่งเสริมให้มีการมีส่วนร่วมในระดับที่สูงขึ้นเพื่อปรับปรุงผลกระทบด้านลบของการไม่เคลื่อนไหวทางกายภาพสำหรับผู้สูงอายุและสังคมโดยรวม วัตถุประสงค์ของการศึกษาเชิงคุณภาพนี้ คือ การให้ข้อมูลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพในอนาคต การแทรกแซงโดยการตรวจสอบปัจจัยที่มีผลต่อระดับกิจกรรมต่ำในกลุ่มผู้สูงอายุคนทั้งหลายทำงานน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของระดับที่แนะนำในระดับปานกลางถึงกิจกรรมทางกายที่แข็งแรง (MVPA) มีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับ 102 65% หญิง ชาวออสเตรเลียตะวันตกที่อาศัยอยู่ในชุมชน อายุ 60+ ปี หมายถึง 71.52 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.26 ที่เกี่ยวข้องกับ <75 นาทีของ MVPA ต่อสัปดาห์ ที่วัดด้วยเครื่องวัดความเร็ว หลายตัวที่แก้ไขได้ และไม่สามารถแก้ไขได้มีการระบุสิ่งกีดขวางซึ่งแสดงถึงสุขภาพที่ไม่ดี อย่างเด่นชัดที่สุด อายุการใช้งานการไม่ออกกำลังกาย น้ำที่ดื่ม แร่ธาตุใจต่ำ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับร่างกายกิจกรรมและการแก่งและการขาดทางเลือกที่คุ้มค่าและน่าดึงดูดใจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งระบุสิ่งกีดขวาง ผลลัพธ์บ่งชี้ว่าจำเป็นต้องใช้กลยุทธ์ในการยกระดับการตระหนักถึงแนวทางกิจกรรมทางกายภาพในปัจจุบัน การมีส่วนร่วมใน MVPA เป็นปกติตลอดอายุการใช้งาน พัฒนาความคิดริเริ่มเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วม ปรับปรุงการมีโปรแกรมกิจกรรมทางกายภาพที่ราคาไม่แพงซึ่งน่าสนใจสำหรับสิ่งนี้กลุ่มประชากรและอำนวยความสะดวกในการมีส่วนร่วมในกลุ่มคนที่มีความเข้มข้นความรับผิดชอบที่ใส่ใจ

Scheerman, Schoenmakers, Meskers, & Maier (2021) ได้ศึกษา ปัจจัยทางกายภาพ แร่ธาตุใจ และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายระหว่างการรักษาในโรงพยาบาล มุมมองของผู้ป่วยสูงอายุ พบว่าความเข้าใจที่ดีขึ้นในมุมมองของผู้ป่วยสูงอายุในด้านร่างกาย แร่ธาตุใจ และอุปสรรคด้านสิ่งแวดล้อมและตัวช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกายในช่วงการรักษาในโรงพยาบาลมีส่วนช่วยในการพัฒนากลยุทธ์ในการเพิ่มจำนวนผู้ป่วยในโรงพยาบาลการออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการผสมอุปสรรค และตัวขับเคลื่อนจากผู้ป่วยใน ขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางกาย ระบุ ผู้ป่วย 49 ราย อายุ มัธยม 77 ปี IQR:75-83 หญิง $n = 25$ ถูกสัมภาษณ์ อุปสรรคที่รายงานว่าสำคัญที่สุด คือ ความรู้สึกอ่อนแอ $n = 10$ มีเส้น/ท่อระบายน้ำ $n = 9$ และปวด $n = 7$ และตัวเปิดใช้งานรายงานที่สำคัญที่สุดคือความรู้สึกอึดอัดทางร่างกาย $n = 19$ ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย $n = 12$ และการรักษาความแข็งแรงของร่างกาย $n = 10$ ทางกายภาพผู้ป่วยที่ต้องพึ่งพาอาศัยมักได้รับการส่งเสริมจากผู้เชี่ยวชาญให้ทางร่างกายที่กระฉับกระเฉงเมื่อเทียบกับผู้ป่วยอึดอัด มุ่งเน้นไปที่อุปสรรคทางกายภาพ

และตัวกระตุ้นสำหรับผู้ป่วยสูงอายุอาจช่วยเพิ่มการออกกำลังกายของพวกเขาระหว่างการรักษาดังในโรงพยาบาลและให้กำลังใจโดยผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพด้วยครอบคลุมผู้ป่วยที่เป็นอิสระทางร่างกาย

Putri, Rosida & Ummah (2021) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์การทบทวนขอบเขต พบว่า การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่สำคัญก่อนคลอด ผลการวิจัยหลายชิ้นระบุว่าหญิงตั้งครรภ์ร้องเรียนว่า มีความไม่สบายใจ วิธีแก้ปัญหาย่างหนึ่ง คือ การออกกำลังกายเพื่อการตั้งครรภ์ การทบทวนขอบเขตนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบปัจจัยที่มีผลต่อสตรีมีครรภ์ที่ทำกิจกรรมทางกายระหว่างตั้งครรภ์ มันประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดของของ Arksey และ O'Malley ซึ่งพัฒนาโดยใช้กรอบการทำงานของ PEO บทความถูกเลือกผ่านฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อหญิงตั้งครรภ์ในการทำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การศึกษาเกี่ยวกับมารดา กิจกรรมทางกายของมารดาก่อนตั้งครรภ์ อิทธิพลของเพื่อนร่วมชั้น แรงจูงใจที่ดีต่อสุขภาพ และการสนับสนุนของสามี ผู้อำนวยความสะดวก และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอ ในขณะที่ปัจจัยที่ยับยั้งได้ คือ การขาดเวลาว่าง การขาดข้อมูล ความเหนื่อยล้า อาการท้องผูก และขาดแรงจูงใจ สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายในระหว่างตั้งครรภ์ที่ดำเนินการตามแนวทาง และความต้องการได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถให้ประโยชน์ และสุขภาพที่ดีที่สุดในระหว่างการตั้งครรภ์ และลดความเสี่ยงของการคลอดด้วยเครื่องมือช่วยหรือโดยการผ่าท้องคลอด

Rullestad, Meland; & Mildestvedt (2021) ได้ศึกษา ปัจจัยที่คาดการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและการมีส่วนร่วมของกีฬาในวัยรุ่น พบว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็ก แต่การมีส่วนร่วมลดลงตลอดช่วงวัยรุ่นสิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจกลไกที่สามารถสนับสนุนวัยรุ่นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย จุดประสงค์ของการศึกษาคือ ประการแรกเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงในกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬาในช่วงสองปี ในช่วงวัยรุ่น ประการที่สอง เราสำรวจตัวทำนายที่เป็นไปได้ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หลังจากสองปี วิธีการศึกษาตามรุ่นตามยาวดำเนินการระหว่างปี 2554 ถึง พ.ศ. 2556 ข้อมูลของเรารวบรวมจากวัยรุ่นนอร์เวย์ 1225 คน ที่ติดตามในช่วงสองปี ตั้งแต่เกรด 6 ถึง 8 อายุระหว่าง 11 ถึง 13 ปี และตั้งแต่เกรด 8 ถึง 10 อายุระหว่าง 13 ถึง 15 ปี เราตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับตัวทำนาย เช่น การสนับสนุนจากเพื่อนฝูง การสนับสนุนจากผู้ปกครอง สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (SES) ทักษะติดต่อพลศึกษา การเดินทางไปโรงเรียนอย่างกระตือรือร้น สุขภาพที่ประเมินตนเอง ภาพลักษณ์ของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา เราใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นและการถดถอยโลจิสติกแบบไบนารี เพื่อสำรวจตัวทำนายที่เป็นไปได้ของการออกกำลังกายและการมีส่วนร่วมของกีฬาหลังจากสองปี ผลลัพธ์เราพบว่ามีส่วนร่วมทางกีฬาลดลงอย่างมากในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเด่นชัดที่สุด จากเกรด 8 ถึง 10 อายุ 13 - 15 ปี ปัจจัยที่ทำนายการออกกำลังกายหลังจากสองปีคือทัศนคติเชิงบวกต่อพลศึกษา การรับรู้การสนับสนุนจากผู้ปกครอง หากนักเรียนเดินทางไปโรงเรียนด้วยวิธีที่กระตือรือร้น โดยการเดินหรือจักรยาน และการประเมินสุขภาพของนักเรียนด้วย ปัจจัยสามประการสุดท้ายยังคาดการณ์ถึงการปรับปรุงการออกกำลังกายในช่วงสองปี ตัวทำนายที่เป็นไปได้ของการคงอยู่หรือเริ่มเล่นกีฬานั้นเพิ่มระดับของสุขภาพที่ประเมินตนเอง เพิ่มสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ในขณะที่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ไม่ใช่กีฬาที่

เพิ่มขึ้นทำนายนการเข้าร่วมในกีฬาที่ลดลง บทสรุปความพยายามส่งเสริมสุขภาพโดยมุ่งเป้าไปที่การเพิ่มการเดินทางในโรงเรียน การสนับสนุนของผู้ปกครอง และสุขภาพเชิงอัตวิสัยดูเหมือนจะมีความสำคัญต่อการรักษากิจกรรมทางกายและการมีส่วนร่วมของกีฬาในช่วงวัยรุ่น ทศนคติอาจดีขึ้นโดยการปรับพลศึกษาให้เข้ากับความต้องการและความสนใจของแต่ละบุคคล และสามารถทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมเพิ่มเติมได้

Abadini, Adriani & Wuryaningsih (2019) ได้ศึกษา ปัจจัยกำหนดกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้การทบทวนอย่างเป็นระบบ พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำให้ประโยชน์มากมายในการรักษาสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้กำลังเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิต 60% ในภูมิภาคนี้ มีรายงานว่า การไม่ออกกำลังกายเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อในผู้ใหญ่ การวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดกลายเป็นความพยายามครั้งแรกในการออกแบบการแทรกแซงการออกกำลังกาย ความสนใจในหัวข้อนี้แพร่หลายในประเทศตะวันตก แต่ยังไม่ถึงในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดกิจกรรมทางกายและความสัมพันธ์จากการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ดังนั้นจึงจะให้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และแนวทางในการขยายการศึกษาว่าทำไมบางคนถึงกระตือรือร้นแต่บางคนไม่เคลื่อนไหว การศึกษานี้ใช้การทบทวนอย่างเป็นระบบโดยใช้ PRISMA 2009 ใช้ฐานข้อมูลออนไลน์ Pubmed และ Google Scholar เพื่อค้นหาบทความที่เกี่ยวข้องซึ่งมีปัจจัยกำหนด สหสัมพันธ์ หรือปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผลจากการศึกษา 8 ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แสดงให้เห็นปัจจัยบางประการของการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยทางสังคมและประชากร ปัจจัยทางจิตวิทยา ประโยชน์ที่ได้รับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง และสถานะสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายสัมพันธ์กับอายุ การศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ลักษณะงาน และการใช้ชีวิตในเมืองหรือในชนบท การรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มากขึ้น และการควบคุมตนเองได้รับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ การวินิจฉัยภาวะไขมันในเลือดสูงยังสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอีกด้วย การทำความเข้าใจปัจจัยกำหนดอาจเป็นส่วนสนับสนุนสำหรับสาธารณสุขในการออกแบบโปรแกรมและนโยบายที่เพิ่มการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกายในหมู่ผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คำสำคัญการออกกำลังกาย ปัจจัยผู้ใหญ่ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยเกี่ยวกับประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พ.ศ. 2565 จำนวน 389 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พ.ศ. 2565 จำนวน 250 คน ซึ่งการวิเคราะห์หูปัจจัย Hair, et al. (2018) ได้กล่าวว่า ควรมีสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปร 10:1 โดยงานวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดสัดส่วน 50:1 โดยเป็นการเลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ดังนี้

ตารางที่ 3.1 กลุ่มประชากรข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร	50	33
ข้าราชการตำรวจชั้นประทวน	339	217
รวม	389	250

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ

(Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของ ลิเคิร์ท (Likert Scale) ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุม ดังนี้

1. ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย
2. ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย
3. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม
4. ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
5. ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

- 5 หมายถึง มากที่สุด
- 4 หมายถึง มาก
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง น้อย
- 1 หมายถึง น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ปัจจัยส่งผลอยู่ในระดับมากที่สุด
 ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ปัจจัยส่งผลอยู่ในระดับดีมาก
 ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ปัจจัยส่งผลอยู่ในระดับปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ปัจจัยส่งผลอยู่ในระดับน้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ปัจจัยส่งผลอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท (Likert Scale) ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุม ดังนี้

1. ท่านได้กระทำกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย
2. ท่านวางแผนกระทำกิจกรรมทางกายไว้ล่วงหน้า
3. ท่านกระทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง
4. ท่านกระทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคทางกีฬา เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน เป็นต้น
5. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมทางกายเสมอ
6. ท่านศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย
7. ท่านกระทำกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่ท่านชอบเท่านั้น
8. ท่านผ่อนคลายร่างกายภายหลังการกระทำกิจกรรมทางกายเสมอ

9. ท่านไม่กระทำกิจกรรมทางกาย ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ หรือสถานที่

10. ท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย

ซึ่งมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

5 หมายถึง มากที่สุด

4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ปังจัยส่งผลอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ปังจัยส่งผลอยู่ในระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ปังจัยส่งผลอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ปังจัยส่งผลอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ปังจัยส่งผลอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

วิธีการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นข้อคำถามเกี่ยวกับปังจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย

2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเครื่องมือการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปังจัยที่ส่งผลต่อการกระทำ

กิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

3. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของแบบสอบถามเพื่อให้ครอบคลุมปังจัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

4. ร่างแบบสอบถามเพื่อขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พร้อมทั้งมีการตรวจสอบและแก้ไข ปรับปรุง เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น

3 ตอน

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) คือ พิจารณาข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาสาระของเครื่องมือกับเนื้อหาสาระที่ต้องการศึกษา โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่ม และคัดเลือกคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรง ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้อง

-1 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้อง

6. นำแบบสอบถามที่ได้มีการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มเป้าหมายคือ ข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มประชากรที่ศึกษา
 7. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาตรวจสอบให้คะแนนและหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
 8. นำแบบสอบถามที่ได้ นำไปแก้ไขปรับปรุงคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป
 9. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป
- วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ**

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-Objective Congruence) คัดเลือกเฉพาะด้านที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.5 โดยคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญจบการศึกษามากกว่าระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษาและมีประสบการณ์สอน ไม่น้อยกว่า 5 ปี และพบว่าค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามอยู่ที่ 0.8-1.0
2. นำแบบสอบถามที่แก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยการทดลองใช้ (Try-Out) กับข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยพบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ของแบบสอบถามอยู่ที่ 0.86-0.94

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา
2. จัดเตรียมแบบสอบถามที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้ใส่ข้อมูลในการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย Google Forms ส่งให้กลุ่มตัวอย่างผ่าน Application Line
4. เก็บรวบรวมข้อมูลผ่านทางออนไลน์
5. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลค่าทางสถิติที่เกี่ยวกับข้อมูลเฉพาะบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ได้จากการรวบรวมข้อมูล เป็นการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐาน เช่น ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของตัวแปรแต่ละตัวที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้โปรแกรมทางสถิติ ในการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และแปลผลค่าเฉลี่ย ดังนี้

4.51-5.00 แปลว่า มากที่สุด

3.51-4.50 แปลว่า มาก

2.51-3.50 แปลว่า ปานกลาง

1.51-2.50 แปลว่า น้อย

1.00-1.50 แปลว่า น้อยที่สุด

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา จำนวน 250 คน แล้วนำผลการวิจัยมาหาสถิติเชิงบรรยายและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์เป็นตัวอักษรเพื่อใช้ในการคำนวณ ดังนี้

f	แทน	จำนวน
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{x}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R ²	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
Y'	แทน	ค่าสมการพยากรณ์ที่แทนค่าในรูปคะแนนดิบ
Z'_Y	แทน	ค่าสมการพยากรณ์ที่แทนค่าในรูปคะแนนมาตรฐาน
a	แทน	ค่าคงที่ของการพยากรณ์
X ₁	แทน	ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย
X ₂	แทน	ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย
X ₃	แทน	ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม
X ₄	แทน	ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
X ₅	แทน	ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย
Y	แทน	การกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความถี่หรือค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา
3. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)
4. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.1 เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	f	%
ชาย	239	95.60
หญิง	11	4.40
รวม	250	100.00

จากตาราง 4.1 แสดงกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 95.60 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 4.40 ตามลำดับ

ตาราง 4.2 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	f	%
ต่ำกว่า 26 ปี	14	5.60
26 – 35 ปี	64	25.60
36 – 45	37	14.80
มากกว่า 46 ปี	135	54.00
รวม	250	100

จากตาราง 4.2 แสดงกลุ่มตัวอย่างอายุของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ ได้ดังนี้ มากกว่า 46 ปี ร้อยละ 54.00 26 – 35 ปี ร้อยละ 25.60 36 – 45 ร้อยละ 14.80 และต่ำกว่า 26 ปี ร้อยละ 5.60 ตามลำดับ

ตาราง 4.3 ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษา	f	%
ต่ำกว่าปริญญาตรี	94	37.60
ปริญญาตรี	134	53.60
สูงกว่าปริญญาตรี	22	8.80
รวม	250	100.00

จากตาราง 4.3 ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ ดังนี้ ปริญญาตรี ร้อยละ 53.60 ต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 37.60 และสูงกว่าปริญญาตรี 8.80 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 ระดับชั้นยศของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับชั้นยศ	f	%
ชั้นสัญญาบัตร	33	32.80
ชั้นประทวน	217	67.20
รวม	250	100.00

จากตาราง 4.4 ระดับชั้นยศของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ ดังนี้ ชั้นประทวน ร้อยละ 67.20 และ ชั้นสัญญาบัตร ร้อยละ 32.80 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 โรคประจำตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

โรคประจำตัว	f	%
มี	73	29.20
ไม่มี	177	70.80
รวม	250	100.00

จากตาราง 4.5 โรคประจำตัวของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ ดังนี้ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 70.80 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 29.20 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.25	1.05	ปานกลาง
2. ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.71	0.73	มาก
3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม	3.58	0.84	มาก
4. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	4.01	0.69	มาก
5. ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย	4.11	0.67	มาก

จากตาราง 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ดังนี้ ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D.=0.67) ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, S.D.= 0.9) ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D.= 0.73) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D.= 0.84) และด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.25$, S.D.=0.38) ตามลำดับ

ตาราง 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการจัดให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจภายในสถานี	3.32	1.10	ปานกลาง
2. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสรร สถานที่ รวมถึงอุปกรณ์ ที่เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.12	1.23	ปานกลาง
3. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการสนับสนุนอุปกรณ์การกระทำกิจกรรมทางกาย	3.27	1.19	ปานกลาง
4. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการรณรงค์ให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายในขณะทำงาน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์, การเดินแทนการใช้นานพาหนะ ฯลฯ	3.33	1.21	ปานกลาง
5. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการเข้าร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ในการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจเกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.22	1.17	ปานกลาง
รวม	3.25	1.05	ปานกลาง

จากตาราง 4.7 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.84$, S.D.= 0.38) โดยเฉลี่ยเป็นรายด้าน ดังนี้ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการรณรงค์ให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายในขณะทำงาน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินแทนการใช้นานพาหนะ ฯลฯ ($\bar{X} = 3.33$, S.D.= 1.21) สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการจัดให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจภายในสถานี ($\bar{X} = 3.32$, S.D.= 1.10) สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการสนับสนุนอุปกรณ์การกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.27$, S.D.= 1.19) สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการเข้าร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ในการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจเกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.22$, S.D.= 1.17) และสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสรร สถานที่ รวมถึงอุปกรณ์ ที่เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.12$, S.D.= 1.23)

ตาราง 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. บรรยากาศพื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.34	1.09	ปานกลาง
2. ท่านเลือกกิจกรรมการกระทำกิจกรรมทางกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย	3.60	0.94	มาก
3. การกระทำกิจกรรมทางกายมีส่วนทำให้ได้พบปะผู้คน	3.70	0.99	มาก
4. ท่านมีความสุขทุกครั้ง เมื่อกระทำกิจกรรมทางกายที่สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา	3.59	1.07	มาก
5. ท่านมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน เช่น ลดน้ำหนัก หรือการมีสุขภาพที่ดีขึ้น	3.89	0.96	มาก
รวม	3.71	0.73	มาก

จากตาราง 4.8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D.=0.73) โดยเฉลี่ยเป็นรายด้าน ดังนี้ ท่านมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน เช่น ลดน้ำหนัก หรือการมีสุขภาพที่ดีขึ้น ($\bar{X} = 3.89$, S.D.=0.96) การกระทำกิจกรรมทางกายมีส่วนทำให้ได้พบปะผู้คน ($\bar{X} = 3.70$, S.D.=0.99) ท่านเลือกกิจกรรมการกระทำกิจกรรมทางกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.60$, S.D.=0.94) ท่านมีความสุขทุกครั้ง เมื่อกระทำกิจกรรมทางกายที่สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ($\bar{X} = 3.59$, S.D.=1.07) บรรยากาศพื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.34$, S.D.=1.09) ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีพื้นที่ที่เหมาะสม เอื้อเพื่อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.06	1.21	ปานกลาง
2. พื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีความปลอดภัยต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.35	1.12	ปานกลาง
3. เพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิดมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.52	1.02	มาก
4. ท่านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับข้อมูลด้านการกระทำกิจกรรมทางกาย จากเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิด	3.39	1.05	ปานกลาง
5. พื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีแสงสว่างเพียงพอ เอื้อเพื่อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	3.58	1.06	มาก
รวม	3.58	0.84	มาก

จากตาราง 4.9 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.84) โดยเฉลี่ยเป็นรายด้าน ดังนี้ พื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีแสงสว่างเพียงพอ เอื้อเพื่อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 1.06) เพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิดมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 1.12) ท่านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับข้อมูลด้านการกระทำกิจกรรมทางกาย จากเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิด ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = 1.05) พื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีความปลอดภัยต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 1.12) สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีพื้นที่ที่เหมาะสม เอื้อเพื่อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 1.21) ตามลำดับ

ตาราง 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายในด้านของการกระตุ้นการทำงานของสมอง และป้องกันโรคสมองเสื่อม	3.96	0.90	มาก
2. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น	4.10	0.81	มาก
3. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.08	0.81	มาก
4. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาความแข็งแรงของหัวใจ และปอด	4.12	0.80	มาก
5. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ	4.14	0.81	มาก
รวม	4.01	0.69	มาก

จากตาราง 4.10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.69) โดยจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้ ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.81) ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาความแข็งแรงของหัวใจ และปอด ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.80) ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.81) ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.81) ท่านทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายในด้านการกระตุ้นการทำงานของสมอง และป้องกันโรคสมองเสื่อม ($\bar{X} = 3.96$, S.D. = 0.90) ตามลำดับ

ตาราง 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	4.27	0.87	มาก
2. ท่านเห็นว่าการกระทำกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีอุปกรณ์ช่วยเหลือเพิ่มเติม	4.02	0.87	มาก
3. การกระทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคลอเรสเตอรอลในเลือดได้	4.24	0.78	มาก
4. การกระทำกิจกรรมทางกายช่วยลดความเครียดได้	4.24	0.80	มาก
5. ท่านเชื่อว่า หากท่านมีการกระทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และจะส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของท่านได้	4.22	0.84	มาก
รวม	4.11	0.67	มาก

จากตาราง 4.11 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D.= 0.67) โดยจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้การกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ($\bar{X} = 4.27$, S.D.= 0.87) การกระทำกิจกรรมทางกายช่วยลดความเครียดได้ ($\bar{X} = 4.24$, S.D.= 0.80) การกระทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคลอเรสเตอรอลในเลือดได้ ($\bar{X} = 4.24$, S.D.= 0.78) ท่านเชื่อว่าหากท่านมีการกระทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง และจะส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของท่านได้ ($\bar{X} = 4.22$, S.D.= 0.84) ท่านเห็นว่าการกระทำกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีอุปกรณ์ช่วยเหลือเพิ่มเติม ($\bar{X} = 4.02$, S.D.= 0.87) ตามลำดับ

ตาราง 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการ
ตำรวจสถานี ตำรวจภูธรเมืองพัทยา

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านได้กระทำกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย	3.46	1.10	ปานกลาง
2. ท่านวางแผนกระทำกิจกรรมทางกายไว้ล่วงหน้า	3.40	1.04	ปานกลาง
3. ท่านกระทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง	3.72	1.02	มาก
4. ท่านกระทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกทางกีฬา เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน เป็นต้น	3.54	1.06	มาก
5. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมทางกายเสมอ	3.64	1.04	มาก
6. ท่านศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย	3.63	1.03	มาก
7. ท่านกระทำกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่ท่านชอบเท่านั้น	3.63	0.94	มาก
8. ท่านผ่อนคลายร่างกายภายหลังการกระทำกิจกรรมทางกายเสมอ	3.74	0.97	มาก
9. ท่านไม่กระทำกิจกรรมทางกาย ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ หรือสถานที่	3.81	1.02	มาก
10. ท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย	3.97	0.93	มาก
รวม	3.75	0.74	มาก

จากตาราง 4.15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของของการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานี ตำรวจภูธรเมืองพัทยา พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, S.D.= 0.74) ท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.97$, S.D.= 0.93) ท่านไม่กระทำกิจกรรมทางกายที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ หรือสถานที่ ($\bar{X} = 3.81$, S.D.= 1.02) ท่านผ่อนคลายร่างกายภายหลังการกระทำกิจกรรมทางกายเสมอ ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= 0.97) ท่านกระทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง ($\bar{X} = 3.72$, S.D.= 1.02) ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมทางกายเสมอ ($\bar{X} = 3.64$, S.D.= 1.04) ท่านศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.63$, S.D.= 1.03) ท่านกระทำกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่ท่านชอบเท่านั้น ($\bar{X} = 3.63$, S.D.= 0.94) ท่านกระทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกทางกีฬา เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน เป็นต้น ($\bar{X} = 3.54$, S.D.= 1.06) ท่านได้กระทำกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= 1.10) ท่านวางแผนกระทำกิจกรรมทางกายไว้ล่วงหน้า ($\bar{X} = 3.40$, S.D.= 1.04) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมือง
พัตยา โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)
เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำทางกายของข้าราชการตำรวจสถานี
ตำรวจภูธรเมืองพัตยา

รายการ	pearson	p
1. ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย	0.394**	0.001
2. ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย	0.718**	0.001
3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม	0.633**	0.001
4. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	0.774**	0.001
5. ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย	0.662**	0.001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.13 ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจในการ
กระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกระทำกิจกรรมทางกาย ของ
ข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัตยา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตาราง 4.14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำทางกายของ
ข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัตยา

แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	P
Regression	92.600	3	32.200	183.608**	0.001
Residual	43.142	246	0.175		
Total	139.742	329			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มีปัจจัยจำนวน 3 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังตาราง 4.14

ตาราง 4.15 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ตัวพยากรณ์	b	Std. Error	β	t	p
ค่าคงที่	0.127	0.175	-	0.726	0.469
1. ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกาย (X_4)	0.468	0.069	0.436	6.826	0.001
2. ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย (X_2)	0.385	0.047	0.377	8.231	0.001
3. ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย (X_5)	0.139	0.064	0.126	2.187	0.030
Adjusted R ² 0.688					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4.15 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกาย (X_4) ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย (X_2) และปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย (X_5) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยาได้ร้อยละ 68.80 และได้้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 0.127 + 0.436 (X_4) + 0.385 (X_2) + 0.139 (X_5)$$

จากสมการถดถอยแสดงว่าค่าคงที่ของการกระทำกิจกรรมทางกายมีค่าเท่ากับ 0.127 โดยหากการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.436 คะแนน หากแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.385 คะแนน และหากทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.139 คะแนน

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_Y = .0.468 (X_4) + 0.377 (X_2) + 0.126 (X_5)$$

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงว่าหากการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.468 คะแนน หากการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.377 คะแนน และหากทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.126 คะแนน เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา 2) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ผู้วิจัยสามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการแสดงผลงานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 95.60 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 4.40 อายุต่ำกว่า 26 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.60 อายุระหว่าง 26-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.60 อายุระหว่าง 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.80 และอายุมากกว่า 46 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.00 2) กลุ่มตัวอย่างที่ต่ำกว่าปริญญาตรีทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 37.60 ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 53.60 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 8.80 3) กลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นยศสัญญาบัตร คิดเป็นร้อยละ 32.80 และชั้นยศประทวน คิดเป็นร้อยละ 67.20 และ 4) กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 29.20 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 70.80

2. วิเคราะห์ปัจจัย 1) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D.= 0.67) โดยสามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้ ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.11$, S.D.=0.67) ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, S.D.= 0.9) ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D.= 0.73) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$, S.D.= 0.84) และด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.84$, S.D.=0.38) ตามลำดับ 2) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของของการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$, S.D.= 0.74) โดยสามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ ดังนี้ ท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.97$, S.D.= 0.93) ท่านไม่กระทำกิจกรรมทางกายที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์ หรือสถานที่ ($\bar{X} = 3.81$, S.D.= 1.02) ท่านผ่อนคลายร่างกายภายหลังการกระทำกิจกรรมทางกายเสมอ ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= 0.97) ท่านกระทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง ($\bar{X} = 3.72$, S.D.= 1.02) ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมทางกายเสมอ ($\bar{X} = 3.64$, S.D.= 1.04) ท่านศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ($\bar{X} = 3.63$, S.D.= 1.03) ท่านกระทำกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่ท่านชอบเท่านั้น ($\bar{X} = 3.63$, S.D.= 0.94) ท่านกระทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกทางกีฬา เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน เป็นต้น ($\bar{X} = 3.54$, S.D.= 1.06) ท่านได้กระทำกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย ($\bar{X} = 3.46$, S.D.= 1.10) ท่านวางแผนกระทำกิจกรรมทางกายไว้ล่วงหน้า ($\bar{X} = 3.40$, S.D.= 1.04) ตามลำดับ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา พบว่าปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกาย (X_4) ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย (X_2) และปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย (X_5) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยาได้ร้อยละ 68.80 และได้้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการในได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 0.127 + 0.436 (X_4) + 0.385 (X_2) + 0.139 (X_5)$$

จากสมการถดถอยแสดงว่าค่าคงที่ของการกระทำกิจกรรมทางกายมีค่าเท่ากับ 0.127 โดยหากการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.468 คะแนน หากแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.385 คะแนน และหากทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.139 คะแนน

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{Y'} = 0.468 (X_4) + 0.377 (X_2) + 0.126 (X_5)$$

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงว่า หากการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.468 คะแนน หากการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.377 คะแนน และหากทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน คาดว่าการกระทำกิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้น 0.126 คะแนน เพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามากที่สุด เพราะข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยาทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายในด้านต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น หรือการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์และรวมไปถึงการทราบถึงการลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ เทิดทูน คำชาย และ ดุรงค์ฤทธิ์ สุขสมบัติ (2564) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าผลการวิจัยระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกาย เท่ากับ ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเท่ากับ ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายเท่ากับ ปัจจัยการรับรู้สภาวะสุขภาพแห่งตนเท่ากับและปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของ Abadini Caroline & Wuryaningsih (2019) ที่ได้ศึกษา ปัจจัยกำหนดกิจกรรมทางกายของผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การทบทวนอย่างเป็นระบบการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมความรู้เกี่ยวกับปัจจัยกำหนดกิจกรรมทางกายและความสัมพันธ์จากการศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การศึกษานี้ใช้การทบทวนอย่างเป็นระบบโดยใช้ PRISMA 2009 ใช้ฐานข้อมูลออนไลน์ Pubmed และ Google Scholar แสดงให้เห็นปัจจัยบางประการของการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยทางสังคมและประชากร ปัจจัยทางจิตวิทยา ประโยชน์ที่ได้รับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง และสถานะสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายสัมพันธ์กับอายุ การศึกษา สถานภาพการสมรส รายได้ ลักษณะงาน และ การใช้ชีวิตในเมืองหรือในชนบท การรับรู้ถึงประโยชน์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มากขึ้น และการควบคุมตนเองได้รับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย

2. ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย เป็นการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธสีมาเป็นลำดับที่ 2 เพราะข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธสีมามีแรงจูงใจในเกี่ยวกับเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน รวมไปถึงการกระทำกิจกรรมทางกายมีส่วนทำให้ได้พบปะผู้คนซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และบรรยากาศพื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธสีมา เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธสีมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อับดุลรอฮิม รอยิง และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ พบว่างานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแรงจูงใจและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ผลการวิจัยพบว่าประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ทั้ง 13 ด้านยกเว้นด้านการแข่งขันจะอยู่ในระดับปานกลางอาจจะเพราะด้วยสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จึงไม่ค่อยมีการจัดการแข่งขันมากนัก แรงจูงใจจึงน้อยกว่าด้านอื่น ๆ ผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจตามตัวแปรพบว่า เพศระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยที่แตกต่างกันมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายโดยภาพรวมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย เป็นการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธสีมาเป็นลำดับที่ 3 เพราะข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทธสีมาทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ลดความเครียด และยังสามารถลดคลอเลสเทอรอลในเลือดได้อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อร่างกายในทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และ ณัฐ วัฒนพานิช (2563) งานวิจัยนี้ศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย เพื่อเป็น

ประโยชน์ในการส่งเสริมให้สถานบริการออกกำลังกายนำข้อมูลมาประกอบการวางแผนนำเสนอ บริการให้ตรงกับความต้องการของประชาชนเพื่อชักจูงให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่าประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุด ต่อการออกกำลังกาย ประชากรที่มีเพศและอายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ต่างกัน ประชากรที่มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสถานภาพสมรส ต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้มีระดับการศึกษา รายได้ ตำแหน่งงานสูงขึ้นไปมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกลดลงตามลำดับ อย่างไรก็ตามลักษณะประชากรศาสตร์ไม่มีผลต่อความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำทางกาย ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย และปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมกันทำนายการกระทำกิจกรรมทางกายได้ จึงควรนำผลการวิจัยไปให้ผู้ที่มีการ สถานีตำรวจภูธร เมืองพัทยา รองผู้กำกับการ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา ข้าราชการตำรวจ และผู้ที่สนใจนำไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพแก่ข้าราชการภายในสังกัดหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกาย
2. ควรมีการศึกษาการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยาโดยมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ เช่น ปัจจัยด้านสถานที่ ด้านการนำนโยบายสู่การปฏิบัติ เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาการกระทำกิจกรรมทางกายกับหน่วยงานอื่น เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหรือส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับคนทุกกลุ่ม

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บรรณานุกรม

- กิตติพงษ์ ขัตติยะ. (2559). *ความต้องการจัดกิจกรรมจิตสาธารณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่*. ศิลปศาสตร มหาวิทยาลัแม่โจ้.
- กุลธิดา เหมาเพชร และคณะ. (2555). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรใน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารึก หนูชัย. (2557). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี*. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- จารุณี ศรีทองมู. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฬาลักษณ์ จันทรหอม. (2561). *ปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชลลดา บุตรวิศา. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร*. มหาวิทยาลัยเกริก.
- ณัฐพันธ์ เขจรนันท์. (2551). *กลยุทธ์การบริหารสำหรับองค์กรยุคใหม่*. กรุงเทพฯ ฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- ติยาพร ธรรมสนธิ และคณะ. (2560). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี*. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 11(1). 111-117.
- เทวฤทธิ์ บุญเลิศ. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- เทิดทูน คำชาย และดุรงค์ฤทธิ์ สุขสมบัติ. (2564). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา*. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 8(2). 193-205.
- ธานี แก้วธรรมานุกุล, ขวพวรรณ จันทรประสิทธิ์, รุจิภาส ภู่อ่าง, ดิลกา ไตรไพบูลย์ และวันเพ็ญ ทรงคำ. (2551). *ปัจจัยการทำนายการออกกำลังกายของผู้ช่วยพยาบาล มหาราชนครเชียงใหม่*. *พยาบาลสาร*, 35(1), 22-35.
- ธาริน สุขอนันต์ และคณะ. (2557). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี*. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2). 66-75.
- บาล ชะใบรัมย์ และสุชาติ หอมจันทร์. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้บริการการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

- เบญจวรรณ เผือกม่วงศรี. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ชัสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ประกาย จิโรจน์กุล, สมจิต นิพัทธ์ดัดพงษ์, จิตาพร เขียนวงษ์, เพลินตา พิพัฒน์สมบัติและณัฐนาฏ ไร่เสถียร. (2554). กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. *วารสารวิจัย มสค สาขามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์*, 7(1), 59-76.
- ปัญญพร ภาศิริ และปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการปฏิบัติงานสร้างสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดหนองบัวลำภู. *วารสารการพัฒนาชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 3(1). 1032-1044.
- ปฐพีพงศ์ วงศ์อนุการ. (2551). “การสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อในการควบคุมตนเองและความเครียดใน การทำงานของพนักงาน สำนักงานประกันสังคม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พงษ์เอก สุกใส. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต. มหาวิทยาลัยนเรศวร. *รายงานการวิจัย*. หน้า 1-129. พิษณุโลก:มหาวิทยาลัยนเรศวร
- พรสุดา ส่งศรี และคณะ. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- มณเฑียร ทองนพคุณ. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของคนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง. *สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- มณฑิชา นงนุช, นิคม มูลเมือง, และ วรณิภา อัครชัย สุวิกรม. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 4(1), 15-28.
- เยาวเรศ จันทูรย์. (2551). การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ = *Perceived barriers in exercise practicing to exercise among personnel in Chiang Mai University* / เยาวเรศ จันทูรย์. เชียงใหม่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:111675>
- เรณู ชุมคช. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนลงพุงของประชาชนจังหวัดพัทลุง. *มหาวิทยาลัยทักษิณ*.
- วรารัตน์ บัวเผือก. (2552). ความต้องการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีพุทธศักราช 2552. *มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- วิศาล คันธารัตนกุล. (ม.ป.ป.). *สถานการณ์สถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. ม.ป.ท: ม.ป.พ. 2560.

- สาคร ศรีธรรมมา. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานในตำบลแก่งเค้ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี. การศึกษาค้นคว้าอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ, อาคม โพธิ์สุวรรณ, อุมกร ใจยังยืน, และ พรพจน์ บุญยสิทธิ์. (2554). ปัจจัยทำนายการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลสนามชัยอำเภอเมือง จังหวัด สุพรรณบุรี. *Journal of Nursing and Education*, 4(1), 52-61.
- สมจิตร จาอินต๊ะ. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. *วารสารสุขภาพภาคประชาชน*, 12(1). 30-35.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12*. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.
- อับดุลรอฮิม รอยิง และคณะ. (2561). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนใต้. *การประชุมวิชาการระดับชาติ การเรียนรู้เชิงรุก*, ครั้งที่ 6. 546-552.
- อุบลทิพย์ นนทณรงค์. (2553). การรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรคต่อกิจกรรมทางกายของสตรีมุสลิมผู้ประกอบอาชีพค้าขายในตลาดสด. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 33(4), 90-105
- อรอนงค์ จันทิมา และคณะ. (2561). การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- อำนาจ สร้อยทอง. (2560). *ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของประชาชน อบต.หนองหาด จังหวัดนครราชสีมา*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- Abadini, D., Adriani, M., & Wuryaningsih, C. E. (2018). *Determinants of physical activity Among Southeast Asian adults: A systematic review*. *KnE Life Sciences*, 294-301.
- Aboshkair, K Amri, S & Kok, L. (2012). *Factors affecting levels of health-related physical fitness in secondary school students in selangor*, Malaysia, 8, 202-216.
- Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. New York. Basic Books.

- Chad A. Grabau. (2013). *Factors influencing student motivation within two university-offered physical activity classes*. University of Northern Colorado, Greeley, Colorado.
- Cho, M & Kim, J. (2017). A study of factors affecting the physical activity of youth: analysis of data from the 13th youth health behavior online survey in 2017. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(1), 8-14.
- Cozett, C. Bassett, S.H & Leach, L. (2016). Factors influencing participation in physical activity among 11-13year-old school children in the Western Cape, South Africa. *African journal for physical activity and health sciences*, 22(1), 1-8.
- Dinanti A, Miranda C & Endah, W. (2018). Determinants of physical activity among southeast Asian adults: a systematic review. *The 3rd international meeting of public health and the 1st young scholar symposium on public health*, 3(1), 294-301.
- Endozo, A., & Oluyinka, S. (2019), Factors Affecting Physical Activity Participation Among University Students. *Journal of social science research*, 14(1), 3161-3170.
- Fatma, M. S., R. Salama, A. E. Khattab, S. M. Soliman & Y. A. El-Nameary. (2015) *Chemical, biological and biochemical treatments to improve the nutritive values of sugarcane bagasse (SCB): 1- Chemical composition, scanning electron microscopy, In Vitro evaluation, nutrients digestibility and nitrogen utilization of untreated or treated SCB*. *Life Science Journal*. 8(4): 351-363
- Feehan, K. & O'Neil, M. (2011). *Factors influencing physical activity in children and youth with special health care needs: a pilot study*. Hindawi publishing corporation international journal of pediatrics, n.d.
- Hair, J., Black, W., Anderson, R., & Babin, B. (2018). Multivariate data analysis (8, illustrated ed.). *Cengage Learning EMEA*, 27(6), 1951-1980.
- Hongchayangkun, K., Sutirawut, P., & Kaewthong, Y. (2018). *Guideto increasing physical activity in Thai people*. Songkhla: Prince of Songkla University.
- King, G. M. (1996). *Reptiles and herbivory*. Springer Science & Business Media.
- Kinlaw, D.C. (1995). *The Practice of Empowerment : Making the Most of Human Competence*. United State of America : Gower Publishing Limited.
- Kurnianing A, P, Rosida, L. & Faizatul, U. (2021). *Factors affecting physical activity during pregnancy: a scoping review*, 13(2), 263-272.
- Laosupap, K., Sota, C., & Laopaiboon, M. (2008). Factors affecting physical activity of rural Thai midlife women. *Medical journal of the Medical Association of Thailand*, 91(8), 1269.

- Lau, E., Wandersman, A & Pate, R. (2016). Factors Influencing Implementation of Youth Physical Activity Interventions: An Expert Perspective. *Traditional journal of the ACSM*, 1(7), 60-70.
- Matsushita M, Harada K, Arao T. (2015). *Socioeconomic position and work, travel, and recreation-related physical activity in Japanese adults: a cross-sectional study*. BMC public health. 2015;15(1): 1-7.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2011). *Predicting Health Promoting Lifestyle in the Workplace, in Nursing Research*, 39,3- R
- Putri, A. K., Rosida, L., & Ummah, F. (2021). Factors Affecting Physical Activity During Pregnancy: A Scoping Review. *Jurnal Midpro*, 13(2), 263-272.
- Rai, R., Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2020). Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. *Ageing & Society*, 40(12), 2593-2613.
- Rullestad, A., Meland, E., & Mildestvedt, T. (2021). Factors predicting physical activity and sports participation in adolescence. *Journal of environmental and public health*, 2021, 1-10.
- Scheerman, K., Schoenmakers, A. H. C., Meskers, C. G. M., & Maier, A. B. (2021). Physical, motivational and environmental factors influencing physical activity promotion during hospitalization: older patients' perspective. *Geriatric nursing*, 42(2), 599-604.
- UZUNÖZ F. (2015). Motives for physical activity participation in Turkish primary school students. *Academic journals*, 10(24), 2944-2951.
- Van Royen, K., Verstraeten, R., Andrade, S., Ochoa-Avilés, A., Donoso, S., Maes, L., & Kolsteren, P. (2015). Factors affecting physical activity in ecuadorian adolescents: a focus group study. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 340-348.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 26 ปี ☐ 26-35 ปี
☐ 36-45 ปี ☐ มากกว่า 46 ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี
☐ ปริญญาตรี
☐ สูงกว่าระดับปริญญาตรี

4. ระดับชั้นยศ

☐ ชั้นสัญญาบัตร ☐ ชั้นประทวน

5. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี โรค.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบ
แบบสอบถามมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย					
1.1 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุงมีการจัดให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจภายในสถานี					
1.2 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุงมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสรรสถานที่ รวมถึงอุปกรณ์ ที่เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย					
1.3 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุงมีการสนับสนุนอุปกรณ์การกระทำกิจกรรมทางกาย					
1.4 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุงมีการรณรงค์ให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายในขณะทำงาน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์, การเดินแทนการใช้ยานพาหนะ ฯลฯ					
1.5 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุงมีการเข้าร่วมกับหน่วยงานอื่นๆในการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจเกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย					
2. ด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย					
2.1 บรรยาการของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุง ส่งผลต่อความต้องการที่จะกระทำกิจกรรมทางกาย					
2.2 ท่านเลือกกิจกรรมการกระทำกิจกรรมทางกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย					
2.3 การกระทำกิจกรรมทางกายมีส่วนทำให้ได้พบปะผู้คน					
2.4 ท่านมีความสุขทุกครั้ง เมื่อกระทำกิจกรรมทางกายที่สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทลุง					
2.5 ท่านมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน เช่น ลดน้ำหนัก หรือการมีสุขภาพที่ดีขึ้น					

3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม					
3.1 สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีพื้นที่เหมาะสม เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย					
3.2 พื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีความปลอดภัยต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย					
3.3 เพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิดมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย					
3.4 ท่านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับข้อมูลด้านการกระทำกิจกรรมทางกาย จากเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิด					
3.5 พื้นที่ของสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา มีแสงสว่างเพียงพอเอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย					
4. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย					
4.1 ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการกระตุ้นการทำงานของสมอง และป้องกันโรคสมองเสื่อม					
4.2 ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น					
4.3 ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
4.4 ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาความแข็งแรงของหัวใจ และปอด					
4.5 ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ					
5. ด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย					
5.1 การกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย					
5.2 ท่านเห็นว่าการกระทำกิจกรรมทางกายที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีอุปกรณ์ช่วยเหลือเพิ่มเติม					
5.3 การกระทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคลอเรสเตอรอลในเลือดได้					
5.4 การกระทำกิจกรรมทางกายช่วยลดความเครียดได้					
5.5 ท่านเชื่อว่า หากท่านมีการกระทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และจะส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของท่านได้					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานี
ตำรวจภูธรเมืองพัทยา

คำชี้แจง โปรดเขียนหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงกับความเป็นจริงของผู้ตอบ
แบบสอบถามมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. การกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา					
1.1 ท่านได้กระทำกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย					
1.2 ท่านวางแผนกระทำกิจกรรมทางกายไว้ล่วงหน้า					
1.3 ท่านกระทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง					
1.4 ท่านมีการกระทำกิจกรรมทางกายโดยวิธีการ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์, การยกของแทนการใช้เครื่องทุ่นแรง ฯลฯ					
1.5 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมทางกายเสมอ					
1.6 ท่านศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย					
1.7 ท่านกระทำกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่ท่านชอบเท่านั้น					
1.8 ท่านผ่อนคลายร่างกายภายหลังการกระทำกิจกรรมทางกายเสมอ					
1.9 ท่านกระทำกิจกรรมทางกายทุกครั้งที่มีโอกาส					
1.10 ท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย					

ภาคผนวก ข
ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**คุณภาพของแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ
สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา**

1. หาความเที่ยงตรงเนื้อหา โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับข้าราชการตำรวจ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach และหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามโดยใช้เทคนิค 27% กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำเพื่อคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 0.2

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการจัดให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจภายในสถานี	1	1	1	1	1	5	1
2. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการจัดสรรงบประมาณเพื่อจัดสรร สถานที่ รวมถึงอุปกรณ์ ที่เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	5	1
3. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการสนับสนุนอุปกรณ์การกระทำกิจกรรมทางกาย	1	0	1	1	1	4	0.8
4. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการรณรงค์ให้มีการกระทำกิจกรรมทางกายในขณะทำงาน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์, การเดินแทนการใช้ยานพาหนะ ฯลฯ	1	1	1	0	1	4	0.8
5. สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยามีการเข้าร่วมกับหน่วยงานอื่นๆในการส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจเกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	5	1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย อยู่ระหว่าง 0.8-1.0

ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านนโยบายการกระทำกิจกรรมทางกาย

$$\alpha = 0.93$$

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. บรรยากาศของสถานีดำรงจรรยาเมืองพัทยา ส่งผลต่อความต้องการในการที่จะกระทำกิจกรรมทางกาย	0	1	1	1	1	4	0.8
2. ท่านเลือกกิจกรรมการกระทำกิจกรรมทางกาย ที่ง่าย ง่าย ชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	5	1
3. การกระทำกิจกรรมทางกายมีส่วนทำให้ได้พบปะผู้คน	1	1	1	1	1	5	1
4. ท่านมีความสุขทุกครั้ง เมื่อกระทำกิจกรรมทางกายที่สถานีดำรงจรรยาเมืองพัทยา	1	1	1	1	1	5	1
5. ท่านมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน เช่น ลดน้ำหนัก หรือการมีสุขภาพที่ดีขึ้น	1	1	1	0	1	4	0.8

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย อยู่ระหว่าง 0.8-1.0

ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมทางกาย

$$\alpha = 0.86$$

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

ตารางที่ 3 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. สถานที่ตรวจภูธรเมืองพัทธามีพื้นที่เหมาะสม เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	0	1	1	1	1	4	0.8
2. พื้นที่ของสถานีดารวจภูธรเมืองพัทธามีความปลอดภัยต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	1	0	1	1	1	4	0.8
3. เพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิดมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	5	1
4. ท่านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับข้อมูลด้านการกระทำกิจกรรมทางกาย จากเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลใกล้ชิด	1	1	1	1	1	5	1
5. พื้นที่ของสถานีดารวจภูธรเมืองพัทธามีแสงสว่างเพียงพอ เอื้อต่อการกระทำกิจกรรมทางกาย	0	1	1	0	1	3	0.6

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ระหว่าง 0.6-1.0
ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

$$\alpha = 0.90$$

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach
ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

ตารางที่ 4 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการกระตุ้นการทำงานของสมอง และป้องกันโรคสมองเสื่อม	1	1	1	1	1	5	1
2. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น	1	1	1	1	1	5	1
3. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	1	1	1	1	1	5	1
4. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาความแข็งแรงของหัวใจ และปอด	0	1	1	1	1	4	0.8
5. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ	1	1	1	1	1	5	1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย อยู่ระหว่าง 0.8-1.0

ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

$$\alpha = 0.95$$

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

ตารางที่ 5 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการกระตุ้นการทำงานของสมอง และป้องกันโรคสมองเสื่อม	1	1	1	1	1	5	1
2. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น	0	1	1	1	1	4	0.8
3. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	1	1	1	0	1	4	0.8
4. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายในด้านของการพัฒนาความแข็งแรงของหัวใจ และปอด	1	1	0	1	1	4	0.8
5. ท่านทราบถึงประโยชน์ของการกระทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ	1	0	1	1	1	4	0.8

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

อยู่ระหว่าง 0.8-1.0

ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

$$\alpha = 0.94$$

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

ตารางที่ 6 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านการกระทำกิจกรรมทางกายของข้าราชการ
ตำรวจสถานตำรวจภูธรเมืองพัทยา

ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC
	1	2	3	4	5		
1.1 ท่านได้กระทำกิจกรรมทางกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย	1	1	1	1	1	5	1
1.2 ท่านวางแผนกระทำกิจกรรมทางกายไว้ล่วงหน้า	1	1	0	1	1	4	0.8
1.3 ท่านกระทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง	0	1	1	1	1	4	0.8
1.4 ท่านมีการกระทำกิจกรรมทางกายโดยวิธีการ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์, การยกของแทนการใช้เครื่องทุ่นแรง ฯลฯ	1	1	0	0	1	3	0.6
1.5 ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรมทางกายเสมอ	1	1	1	1	1	4	0.8
1.6 ท่านศึกษาวิธีการกระทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	0	4	0.8
1.7 ท่านกระทำกิจกรรมทางกายเฉพาะกิจกรรมที่ท่านชอบเท่านั้น	1	1	1	0	1	4	0.8
1.8 ท่านผ่อนคลายร่างกายภายหลังการกระทำกิจกรรมทางกายเสมอ	1	1	1	1	1	5	1
1.9 ท่านกระทำกิจกรรมทางกายทุกครั้งที่มีโอกาส	1	1	1	1	1	5	1
1.10 ท่านมีความสุขทุกครั้งที่ได้กระทำกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	5	1

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย
อยู่ระหว่าง 0.6-1.0

ค่าความเชื่อมั่น (α) ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมทางกาย

$$\alpha = 0.90$$

ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach
ได้ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ IP PHONE ๑๔๑๒๑

ที่ ศษ ๒๑๙/๒๕๖๕

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม

ด้วย นายณัฐกิตติ์ อินตัว นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ทั้งนี้ได้แนบแบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ IP PHONE ๑๔๑/๒๓

ที่ ศษ ๒๙๐ /๒๕๖๕

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิตพงษ์ สุขดี

ด้วย นายณัฐกิตติ์ อินทัว นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิตพงษ์ สุขดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ทั้งนี้ได้แนบบแบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

ที่ กท ๐๕๐๙/ ๖๕๖๓



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
๑๑๑ หมู่ ๑ ถนนสุขุมวิท ตำบลหนองไม้แดง
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

๒. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

๓. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

๔. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายณัฐกิตติ์ อินตัว นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัตยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า บุคลากรของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชาญลักษณ์ เขียมมิตร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ทั้งนี้ได้แนบบแบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

ที่ กก ๐๕๐๙/๖๕๖๕



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
๑๑๓ หมู่ ๑ ถนนสุขุมวิท ตำบลหนองไม้แดง
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ๒๐๐๐๐๐

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโสรจวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๓. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๔. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายณัฐกิตติ์ ฮินตัว นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของข้าราชการตำรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัตยา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาเห็นว่า บุคลากรของท่าน คือ ดร.อริญชัย พรหมเทพ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป ทั้งนี้ได้แนบบแบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา ศรีเขียวพงษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชลบุรี

ภาคผนวก ง
ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.สบสันต์ มหานิยม | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตชลบุรี |
| 2. ผศ.ดร.ธิติพงษ์ สุขดี | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตชลบุรี |
| 3. อาจารย์วศินชัย ถึงวงศ์ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตชลบุรี |
| 4. ผศ.ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี |
| 5. ดร.อริญชัย พรหมเทพ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร |

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นายณัฐกิตติ์ อินตัว
วัน เดือน ปีเกิด	19 เมษายน 2538
ที่อยู่ปัจจุบัน	131/65 ถนน ชัยพฤกษ์ ตำบล หนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 22150
สถานที่ทำงาน	ข้าราชการตรวจ สถานีตำรวจภูธรเมืองพัทยา 304 หมู่ที่ 10 เมืองพัทยา อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
ประวัติการศึกษา	2556 ศึกษาศาสตรบัณฑิต สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี 2566 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี