



วิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

**FACTORS RELATING TO EXERCISE BEHAVIOR OF
MATTHAYOMSUKSA 1 THE STUDENT AT ANURAJAPRASIT
SCHOOL, NONTHABURI PROVINCE**

นางสาวฉันทนี ลิปภานนท์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

ปริญญา

สุขศึกษา	พลศึกษา
สาขา	ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

Factors Relating to Exercise Behavior of Matthayomsuksa 1 the Student
at Anurajaprasit School, Nonthaburi Province

นามผู้วิจัย นางสาวฉันทน์ ลิปะภานนท์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์อติลา นิติธรรม, ค.ม.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

Factors Relating to Exercise Behavior of Matthayomsuksa 1 the Student
at Anurajaprasit School, Nonthaburi Province

โดย

นางสาวฉันทณี ลิปะกานนท์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

พ.ศ. 2550

ฉันทน์ ลิปถานนท์ 2550: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม.
99 หน้า

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี โดยศึกษาจากจำนวนประชากรทั้งหมดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี จำนวนทั้งหมด 225 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทักษะคติ ต่อการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับปัจจัยอื่น ได้แก่ การมีและการเข้าถึงสถานออกกำลังกายในโรงเรียน นโยบายของโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Nuntanee Lippanone 2007: Factors Relating to Exercise Behavior of Matthayomsuksa 1 the Student at Anurajaprasit School, Nonthaburi Province. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Supat Teravecharoenchai, M.Sc. 99 pages.

The objective of this survey research was to determine factors relating to exercise behavior of Matthayomsuksa 1 the student at Anurajaprasit School, Nonthaburi Province. The population were 225 Matthayomsuksa 1 the student at Anurajaprasit School. Data were collected by the instrument developed by a researcher. Data analysis was made by statistical computer package for percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The results of this investigation were as follows: Exercise behavior of Matthayomsuksa 1 the student at Anurajaprasit School, Nonthaburi Province was at a moderate level. Predisposing factors namely, knowledge and attitude had a statistically significant relation with exercise behavior of Matthayomsuksa 1 students at a .01 level. Enabling factors namely, the convenience and policies on exercise promotion of school had a relation with exercise behavior of Matthayomsuksa 1 students at a .01 level. Reinforcing factors namely, the social support and receiving information message on exercise promotion had a statistically significant relation with exercise behavior of Matthayomsuksa 1 the student at a .01 level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี โดยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ สุวัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ อลิสา นิติธรรม กรรมการที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำด้านวิชาการและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้งานวิจัยมีความถูกต้องและมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ครูพัชรินทร์ สร้อยทอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคน และทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ที่ให้การสนับสนุนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ เพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาทุกท่านที่ให้การสนับสนุนให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านกับผู้วิจัยอย่างดีตลอดมา คุณประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้แด่ คุณพ่อ คุณแม่ คณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้มีความรู้จนถึงปัจจุบันไว้ ณ ที่นี้

ฉันทนี ลิปถานนท์

พฤษภาคม 2550

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(3)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
การตรวจเอกสาร	8
อุปกรณ์และวิธีการ	51
อุปกรณ์	51
วิธีการ	56
ผลและวิจารณ์	59
ผล	59
วิจารณ์	68
สรุปและข้อเสนอแนะ	72
สรุป	72
ข้อเสนอแนะ	75
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	78
ภาคผนวก	85
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	86
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	88
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	99

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรีจำแนกตามเพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน อาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้บิดามารดา	60
2	จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน	62
3	จำนวนและร้อยละของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียน	62
4	จำนวนและร้อยละของการรับรู้ต่อการออกกำลังกายของนักเรียน	63
5	จำนวนและร้อยละของการเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนของนักเรียน	63
6	จำนวนและร้อยละของการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากสื่อต่าง ๆ และ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ของนักเรียน	64
7	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรีจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน	64
8	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี	65
9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี	66
10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี	67

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1

กรอบแนวคิดการวิจัย

49

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

**Factors Relating to Exercise Behavior of Matthayomsuksa 1 the Student
at Anurajaprasit School, Nonthaburi Provinc**

คำนำ

ในอดีตที่ผ่านมาพบว่ามนุษย์ยังไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากนัก มนุษย์มีความคุ้นเคยกับการออกกำลังกายจากการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การแสวงหาอาหาร การสร้างที่อยู่อาศัย การต่อสู้กับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์จำเป็นต้องมีร่างกายที่แข็งแรงเพื่อที่จะมีชีวิตรอด แต่ในยุคปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต เนื่องจากการคิดค้นสิ่งประดิษฐ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อุปกรณ์เครื่องทุ่นแรงหลายอย่าง เช่น โทรทัศน์ โทรศัพท์ รถยนต์ เครื่องบิน ถนนหนทางที่สะดวก มนุษย์จึงออกแรงน้อยลง อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด หลอดเลือด กล้ามเนื้อจึงไม่ได้รับการกระตุ้นให้ได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้น เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน พฤติกรรมการเข้าสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ พฤติกรรมการเที่ยวกลางคืน ทำให้การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายแล้ว ยังช่วยบรรเทาความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นได้ด้วย

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพ และสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีการสัมมนาระดับชาติเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2523 ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ดังความว่า “ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง

หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญา และความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยความสะดวกให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งไม่ว่าจะเป็นเด็กผู้ชาย ผู้หญิง หรือผู้สูงอายุ ล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายทั้งสิ้น เช่นเดียวกับความต้องการอาหารของคนที่มีความต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น ผิดแต่ที่ว่า หากร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิว และทำการแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่หากขาดการออกกำลังกายกลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้น โอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกาย จึงนับว่าจะมีน้อยลงไปทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็ต่อเมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างอื่นนั้นยิ่งใช้ยิ่งเกิดการสึกหรอหรือเกิดความเสื่อม แต่สำหรับร่างกายของคนเรานั้นกลับตรงกันข้ามคือ ยิ่งใช้มากหรือออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง และมีประสิทธิภาพของร่างกาย ก็จะมีผลตามมาฉันนั้น (วรศักดิ์, 2531)

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยานั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้การสูบน้ำคโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้วอัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้ง/นาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหาร และการกำจัดของเสีย ออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรววยพร, 2525) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของระบบประสาท (พูนทรัพย์, 2535)

จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว รัฐมีนโยบายในการพัฒนาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาศักยภาพของคน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และการสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็ก และเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ โดยกำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้และดูกีฬาเป็นมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณธรรม มีวินัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เสริมสร้างการทำงานเป็นหมู่คณะ เสริมสร้าง

ความสามารถส่วนบุคคล และสามารถนำคุณลักษณะดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี จากเหตุผลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ ประการหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาที่ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ควรเริ่มจากเด็ก และเยาวชน เพราะหากพวกเขามีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลให้เป็นผู้ที่มีการพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาที่เหมาะสม ทำให้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน อุนราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี โดยใช้แบบจำลอง PRECEDE ของ Green (1980) และแนวคิด การสนับสนุนทางสังคมมาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียน
อนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ในการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ คือ

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ดังจะสามารถนำมาเป็นประโยชน์
ในการแก้ไข ปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของประชาชนรวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน
สุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องต่อไป
2. ทำให้ได้ข้อมูลเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ซึ่งจะส่งผลให้เยาวชนมีสุขภาพที่ดี

3. ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจ
ในการศึกษาวิจัยต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
จังหวัดนนทบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2549 จำนวนทั้งหมด
225 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอธิบาย (Describe Variables) ได้แก่

ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย

1. เพศ
2. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน
3. อาชีพของบิดา
4. อาชีพของมารดา
5. รายได้ของบิดามารดา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยนำ
 - 1.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.2 ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย
 - 1.3 การรับรู้การออกกำลังกาย

2. ปัจจัยเอื้อ

นโยบายของโรงเรียนและสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน

3. ปัจจัยเสริม

การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

นิยามศัพท์

เพื่อให้การศึกษาครั้งนี้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดคำนิยามที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

1. ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำเกี่ยวกับเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงาน เช่น การเล่นกีฬา และการทำงานบ้านจนเหงื่อออก หรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน นานอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที โดยการเดิน วิ่งเหยาะ กายบริหาร แอโรบิก ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในที่นี้ ได้แก่ การเลือกชนิด ประเภทของการออกกำลังกาย ความถี่ในการออกกำลังกาย และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง องค์ประกอบหรือสิ่งกระตุ้นที่มีผลทำให้เกิดการกระทำที่เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงาน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์และวางแผนในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (PRECEDE Framework)

3.1 ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่ช่วยสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน ในการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้การออกกำลังกาย

3.2 ปัจจัยเอื้อ หมายถึง ปัจจัยที่เอื้ออำนวยที่อยู่ภายนอกตัวนักเรียนที่ช่วยให้นักเรียนที่มีแรงจูงใจอยู่แล้วกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในที่นี้ ได้แก่ นโยบายของโรงเรียน และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียน

3.3 ปัจจัยเสริม หมายถึง แรงสนับสนุนทางสังคมต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้เกิดแรงผลักดัน ในการแสดงพฤติกรรม หรือการปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ

การตรวจเอกสาร

การตรวจเอกสารครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตรวจเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อสรุป แนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 2.3 หลักการออกกำลังกาย
 - 2.4 ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย
 - 2.5 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย
 - 2.6 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.7 โทษของการออกกำลังกาย
3. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 แนวคิดทฤษฎีแบบจำลอง PRECEDE Model
 - 3.2 แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

คำจำกัดความเกี่ยวกับพฤติกรรม

ประภาเพ็ญ (2536) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ สิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น

สุชาดา (2539) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายใน หรือภายนอกรวมทั้งเป็นกิจกรรม การกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

นิตยา (2544) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ หรือเป็นปฏิกิริยาของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่อาจปรากฏให้เห็นได้ หรืออาจอยู่ในซึ่งไม่สามารถสังเกตได้

ลักขณา (2544) รวบรวมความหมายของพฤติกรรมไว้ เช่น พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือปฏิกิริยาที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์และสัตว์ย่อมจะแสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน เช่น การพูด เดิน ร้องไห้ เป็นต้น หรืออาจไม่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ความพอใจ หรือการนึกคิด เป็นต้น

บลูม (1975) กล่าวว่าพฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสมหรือความเคยชินจากประสบการณ์การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์การศึกษา ซึ่งทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำที่อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

วศักดิ์ (2525) ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงาน

สุวิมล (2526) การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

ณรงค์ (2527) ให้ความหมายว่าการออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์คือ มุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริง ๆ จัง ๆ (ข้อต่อ, กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่น ๆ ที่ไม่ใช่ส่วนนั้น เช่น เพื่อทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไป เพื่อทำงานหาเงิน เพื่อเขียนหนังสือ เพื่อหยิบของใส่ปาก

อำนาจ (2527) ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ การไหลเวียนเลือดมีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งทีร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียกำลังกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อ หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เกิดความเมื่อยล้า และอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น

กรมพลศึกษา (2534) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน

เสก (2534) อธิบายว่าการออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adrenosine triphosphate) โดยปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บสารพลังงานไว้ได้เป็นจำนวนเล็กน้อย จึงมีความพยายามอย่างยิ่งที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติมเมื่อจะต้องออกกำลังกายต่อไป เพราะจำนวนสารพลังงานที่กล้ามเนื้อเก็บไว้นั้น จะใช้ได้เพียงไม่กี่วินาทีก็จะหมดไป การสังเคราะห์สารพลังงานในกล้ามเนื้อกระทำที่ไมโทคอนเดรีย ซึ่งเป็นส่วนของเซลล์กล้ามเนื้อและต้องอาศัยออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดและไฮโดรเจนที่ได้มาจากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคส

กรมอนามัย (2536) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ดังนี้

“การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ”

“การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบ โครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย”

“การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย”

สถาพร (2539) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราออกแรงเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เกิดการพัฒนาตลอดจนทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ประทีป (2539) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมให้ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสม กับวัย เพศ และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดี จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

สุพิตร (2541) การออกกำลังกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต หากขาด การออกกำลังกายเมื่อใดวัยจะต่าง ๆ ของร่างกายจะเริ่มทรุดโทรม และเสื่อมลงเป็นลำดับและ เมื่อใดที่หยุดการออกกำลังกาย นั้นย่อมหมายถึงว่า ร่างกายจะหยุดการเจริญเติบโตไปด้วย และสุดท้ายก็สิ้นสุดด้วยการเสียชีวิต การออกกำลังกายนั้นเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมหาศาลแก่ผู้ทำกิจกรรมทั้งในแง่ของร่างกาย ทางด้าน สังคม และทางด้าน การเสริมสร้างสติปัญญา หากได้กระทำกิจกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม กระทำอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2547) ให้นิยามว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำการใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน การเล่น การฝึก อาจจะเคร่งครัดต่อกฎ กติกา หรือไม่ก็ได้ การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง (ยกเว้นกีฬาที่ไม่ใช้แรง เช่น หมาก กระดาน บริดจ์)

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อ และร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

องค์การอนามัยโลก (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน กล่าวง่าย ๆ คือ การเคลื่อนไหว เช่น การเดินเร็ว ๆ การเล่นเกม ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ เดินขึ้นบันได เป็นต้น

แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2546-2549) กล่าวว่าการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกายออกแรง ออกกำลังกายที่มีการวางแผน มีแบบแผน หรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำ ๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่อย่างมีจุดมุ่งหมายในการทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ในแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีความใส่ใจในการออกกำลังกายกันมากขึ้น ในด้านความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้มีนักวิชาการหลายท่านแสดงความคิดเห็นไว้ ดังนี้

สุชาติ (2525) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและ ก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าก็จะสลายไป และเซลล์ใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดออกกว้าง เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุม หรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ เป็นไปด้วยความรวดเร็ว
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานกันอย่างใกล้ชิดและรู้จักประสานงานกัน เป็นอย่างดี

6. ทำให้คนเรารู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และสามารถที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า หรือต่อสู้เอาชนะได้

สุพิตร (2525) สรุปผลประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกรู้ว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือ ออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักจะช้าลง

4. น้ำหนักตัวที่มากเกินไปจนจะลดลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อ แข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันให้ลดลง

5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจเกิดจากข้อเท้าพลิกหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

เจริญ (2531: 73) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีผลต่อหัวใจ พอสรุปได้ดังนี้

ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่า ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ในเวลาปกติหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอขณะพักพ่อน หัวใจเต้นประมาณ 60-65 ครั้ง/นาที ส่วนคนปกติประมาณ 70-75 ครั้ง/นาที ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ที่แข็งแรงและออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นเป็นเหตุให้การบีบตัว ครั้งหนึ่ง ๆ ได้ปริมาณโลหิตในการไหลเวียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขนาดหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอจะโตกว่าหัวใจของคนธรรมดา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีไข้โรคติดเชื้อ มีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ในทุกด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การบริโภคอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือ อาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2539) สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ไขปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า

2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการซ้อม การเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันดี

3. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้นที่เคยพอมก็จะมีอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะพอมลงเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานในอาชีพได้ด้วย

4. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมน การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้ที่มีการคิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนักถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น เพราะจะช่วยให้ผู้ตื่นนอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ตื่นนอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้น ทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามากก็จะใช้ยาลดลง หรือผู้ที่ใช้น้ำยาลดไขมันแล้วก็อาจหยุดยาได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยากการออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอด ก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงลาป่วยน้อยมีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีวันลาเพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

จรินทร์ (2539) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยาวนาน
5. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน

7. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. ช่วยให้การนอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น เพราะร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีผลดีต่อสุขภาพ
9. ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อได้
10. ช่วยให้การสูบน้ำโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอปริมาณของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย จะมีปริมาณมากกว่า คนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์
11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น
12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายหลังการผ่าตัดมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย เรียกว่า “กายภาพบำบัด”
13. การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายด้วยความดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่า แข็งแรงกว่า เต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก
14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล โดยเฉพาะในเยาวชน จะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่างาม และแข็งแรง
15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัว มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

สมบัติ (2541) สรุปประโยชน์การออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้การทำงานของระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น
2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายสูง สามารถทำงานหนัก โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าง่าย
3. ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
4. ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และทำให้อ่อนหลับง่าย
5. ช่วยให้สมรรถภาพดีขึ้น ทั้งปริมาณและคุณภาพ
6. ช่วยให้ทรวดทรงและรูปร่างมีสัดส่วนสวยงาม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
7. สร้างความมั่นใจในตนเอง และทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
8. พัฒนาสุขภาพจิตได้ดี
9. เป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
10. เป็นกิจกรรมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับนับถือ
11. ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ
12. ส่งเสริมให้พัฒนาสมรรถภาพของสังคมและประเทศชาติ

ประเภทของการออกกำลังกาย

อุคมศิลป์ (ม.ป.ป.) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายไว้ 5 ประเภท ดังนี้

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise)

เป็นการออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นลำตัว แขน ขา หรือกระดูกข้อต่อใด ๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือหลาย ๆ มัดแล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ หรือการออกแรงผลักดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ยืนอยู่ระหว่างกลางประตูที่เปิดอยู่ แล้วใช้มือทั้งสองผลักวงกบอย่างแรง ก็จะเป็นการเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ โดยที่วงกบประตูไม่เคลื่อนไหว เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่เคลื่อนไหวอวัยวะนี้ หากทำบ่อย ๆ สามารถเพิ่มขนาด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ ได้ แต่ไม่เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดเลย บางครั้งอาจเกิดโทษด้วย เช่นกำลังของบางอย่างในมือให้แน่นเพียงไม่กี่วินาทีก็อาจทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นมาได้

2. การยกน้ำหนัก (Isotonic or Isophasic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อ หรือแขนขาด้วย ได้แก่ พวกยกน้ำหนักหรือนักเพาะกาย การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แต่ก็ไม่มีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

3. การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ล่าสุดจากการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายทันสมัย ผนวกคอมพิวเตอร์คล้าย ๆ การยกน้ำหนักในประเภทที่สอง แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างมาให้ไม่ว่าจะดึงเข้าหรือดึงออก ยกขึ้นหรือยกลงต้องออกแรงต่อ แรงต้านเท่ากันและด้วยความเร็วสม่ำเสมอ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายแทบไม่ทันได้หายใจเอาออกซิเจนไปใช้เลย เช่น การวิ่งอย่างเร็วสุดฝีเท้าในระยะเวลาอันสั้น

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกาย การเดินเร็ว ๆ การวิ่ง การว่ายน้ำ จักรยาน เป็นต้น จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคทั้งสิ้น

กรมพลศึกษา (2538) กล่าวว่า การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะเช่นเดียวกับประเภทของกีฬา ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

1. แยกตามอุปกรณ์ แบ่งเป็น

1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร รำมวยจีน โยคะ

1.2 การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ไข่เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอลไม้โยนริบบิ้น

2. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึก แบ่งเป็น

2.1 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ

2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

3. แยกตามวัย แบ่งเป็น

- 3.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด-2 ปี)
- 3.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็กและเด็กวัยเรียน (2-12 ปี)
- 3.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (13-18 ปี)
- 3.4 การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว (19-25 ปี)
- 3.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26-39 ปี)
- 3.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน (40-59 ปี)
- 3.7 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

4. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

- 4.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 4.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรwodทรงและสัดส่วน
- 4.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

5. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง

- 5.1 การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ
- 5.2 การบริหารไหล่และแขน
- 5.3 การบริหารข้อต่อ
- 5.4 การบริหารลำตัวและหลัง
- 5.5 การบริหารหน้าท้องและเอว
- 5.6 การบริหารสะโพก โคนแขน และขา

6. แยกตามประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

- 6.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกยึดเส้นยึดสาย
- 6.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 6.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

6.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินหายใจ

7. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ

- 7.1 การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
- 7.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์
- 7.3 การออกกำลังกายแบบแจ๊ส

8. แบ่งตามอาชีพ

- 8.1 การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานนั่งโต๊ะ
- 8.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงานกรรมกร
- 8.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

นอกจากนี้ยังแบ่งประเภทการออกกำลังกายตามการใช้พลังงานได้ 3 กลุ่ม คือ (เสาวนีย์, 2534)

1. กลุ่มเบา เป็นการออกกำลังกายซึ่งใช้พลังงาน 2-3 แคลอรีต่อนาที เป็นการใช้พลังงานอย่างเต็มที่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 นาที หรือใช้กำลังเพียงบางส่วน และมีช่วงพักนานจนเกือบหายใจเหนื่อยและมีอัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่า 100 ครั้งต่อนาที

2. กลุ่มปานกลาง เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังงาน 3-6 แคลอรีต่อนาที เป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลางติดต่อกันไม่เกิน 30 นาที หรือน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 100-124 ครั้งต่อนาที ได้แก่ ปิงปอง วายน้ำ เดินเร็ว เดินแอโรบิก กายบริหาร รำมวยจีน

3. กลุ่มหนัก เป็นการออกกำลังกายซึ่งใช้พลังงาน 6-8 แคลอรีต่อนาที เป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลางติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมง และมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 125 ครั้งต่อนาที ได้แก่ เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รักบี้ ฟุตบอล

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำ ถ้าจะให้ได้อย่างแท้จริง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ มิฉะนั้นอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์ แต่อาจเกิดโทษก็ได้ (สุชาติ, 2535) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
2. กิจกรรมการออกกำลังกายควรจะทำให้ออกแรงจนเหนื่อยพอ
3. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
4. ควรเลือกกีฬาที่สนุกสนานเล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ หลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุระอื่น ๆ

วิชิต (2535) ได้เสนอแนะหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีไม่ใช่คนหนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกประเภท

2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บ ภายหลังจากการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายและหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ แล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น เพื่อลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรหา กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก ได้แก่ การวิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ จำเป็นที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพยายามสูง เพราะกว่าที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้นต้องกิน เวลาพอสมควร อย่าคาดหวังจุดมุ่งหมายจะบรรลุในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ อันที่จริงการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ควรจะต้องปฏิบัติตลอดชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา

4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้ามีดหรือตอนเย็น พยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิตประจำวัน

5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นตอนเช้า หรือตอนเย็น แต่จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวก ไม่รบกวนเวลาทำงาน จงอย่าพยายาม ออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหาร เพราะอาจทำให้อึดอัดขณะออกกำลังกาย

6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดี ผู้ออกกำลังกาย ควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เริ่มเข้าสู่การออกกำลังกายอย่างแท้จริง ในขณะที่ ออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรเริ่มจากจำนวนน้อย ๆ ก่อน แล้วจึง ค่อย ๆ เพิ่มไปตามลำดับปริมาณของการออกกำลังกาย จะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนล้า และในแต่ละครั้งของการออกกำลังกาย อย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนเกินไปเพราะจะทำให้ กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนล้าได้เหมือนกัน อาการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อจะเกิดขึ้นจากความไม่คุ้นเคยกับ กิจกรรมที่ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติซ้ำเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรม อาการอ่อนล้า ของกล้ามเนื้อจะหายไปเองเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้น ๆ

7. พยายามสังเกตว่าเมื่อไรร่างกายจึงจะเหน็ดเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัว การเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้ หรือการหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกาย ทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อให้อกกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อย่างเน้นเพื่อกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติกรออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อท้อง ควรเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนัก และควรเริ่มปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มปริมาณขึ้นตามลำดับ จงอย่าหักโหมเพราะจะทำให้เกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อท้องในระหว่างการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการออกกำลังกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ท่าออกกำลังกายที่ง่าย ๆ พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอของร่างกายกลับมาสู่สภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหากรออกกำลังกายแปลก ๆ ใหม่ ๆ พยายามออกกำลังกายอยู่ในช่วงสั้น ๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เพื่อที่จะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ ให้วัดในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกาย เพราะวากล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงที่มีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ เสี่ยงอีกที่จะทำให้เกิดการปวดระดู

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่น เพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้อกกล้ามเนื้อทุกส่วนได้ผ่อนคลายอีกด้วย

วุฒิพงษ์ (2537) กล่าวถึงข้อปฏิบัติของการออกกำลังกายที่สำคัญมี 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคน ๆ เดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้อง

เป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในความเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา การออกกำลังกายแต่ละประเภทมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว และยังเป็นต้นเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อน ออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเป็นจำนวนมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ในกรณีที่เสื้อผ้าที่ใส่มีดัดจริตเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อ ได้น้อยจะทำให้การระบายความร้อนเป็นไปได้ยาก

3. เลือกเวลา दिनฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาออกกำลังกายที่แน่นอนไว้ และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การออกกำลังกายตามสะดวก โดยไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสนอาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร

4. สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาอิมจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงมากได้ในขณะเดียวกัน การไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและการดูดซึม ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกายหลักทั่วไป จึงควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายขาดน้ำไปมากจากปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากกระบวนการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียมากต่อไปก็จะต้องเป็นอันตรายต่อร่างกายจากการทดลองทางห้องปฏิบัติการยืนยันว่าการขาดน้ำทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายมนุษย์ทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ซึ่งจะเสียไปโดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองมีปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ในอากาศร้อน การออกกำลังกาย

อาจทำให้ร่างกายเสียน้ำเกิน 2 เปอร์เซ็นต์ ความกระหายน้ำเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายขาดน้ำ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย

6. ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายเท่าที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายการระบายความร้อนและหัวใจต้องทำงานหนักขึ้นอีก จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักได้ นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายในอวัยวะที่สำคัญที่เป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น เจ็บคอ อ่อนเพลียสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกายเป็นที่แน่นอนว่าระหว่างออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีอยู่มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่เจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ

8. ด้านจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ตั้งใจปฏิบัติตามท่าเทคนิคต่าง ๆ พยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป เพราะหากไม่ขจัดออกไปจะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. การออกกำลังกายควรกระทำด้วยความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

10. การพักผ่อนควรพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อให้ร่างกายสดชื่น

ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย

เสก (2543) กล่าวถึงมูลเหตุหลาย ๆ อย่างที่ทำให้การออกกำลังกายต้องจำกัดลงไป มีดังนี้

1. อายุ ในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25-35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลง ความสามารถในการถ่ายเทออกซิเจนลดลง เมื่อเป็นเช่นนี้ถ้าจะเรียงลำดับชนิดของการออกกำลังกายว่ากีฬาชนิดไหนคนอายุเท่าไรจะเริ่มลดสมรรถภาพไม่สามารถจะเล่นได้ดีเหมือนเดิมจะเรียงลำดับได้ดังนี้ การแข่งความเร็วเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 20 ปีกว่าเล็กน้อย กีฬาที่ต้องใช้กำลังมาก ๆ หรือใช้ทักษะมาก ๆ จะเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ ๆ 30 ปี หรือกีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำจะเสื่อมเมื่ออายุ 35-40 ปี

2. ความแข็งแรงของร่างกาย บุคคลที่ร่างกายขาดความสมบูรณ์แข็งแรงจะยังมีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้มากขึ้น

3. การเสื่อมสภาพของกระดูกข้อ เมื่อกระดูกต่าง ๆ รวมถึงเอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรังจะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อติดขัด และอ่อนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น

4. โรคที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคตับทุกชนิด โรคไต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

ฉก (2540) กล่าวถึงข้อห้ามในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. หลังฟื้นไข้ใหม่ๆ
2. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ ควรเว้นช่วงให้เลย 4 ชั่วโมงไปก่อน คือควรออกกำลังกายตอนท้องว่าง
3. ในผู้ที่มีอายุเกิน 45 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาก่อนออกกำลังกาย

4. ขณะเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่เป็นไข้ หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

5. ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อน

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

โพธิ์สวัสดิ์ (2531) กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต จะทำให้กระดูกเปราะบาง และขยายส่วนด้านยาวไม่ได้เท่าที่ควร ทำให้เจริญเติบโตช้า

2. รูปร่างท้วมทรวง การที่กระดูกเจริญน้อย เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างพอม หรืออ้วนเกินไป

3. สุขภาพในเด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักจะมีการเจ็บป่วยง่าย หายป่วยช้า

4. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกาย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่า

6. สังคมและจิตใจ ทำให้เด็กไม่รู้จักรับปรับตัวเข้ากับสังคม

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

PRECEDE Framework

PRECEDE Framework เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, Rein-forcjng and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์ เพื่อการวางแผนการดำเนินงานสุขศึกษาโดยใช้ความรู้แบบที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ โดย Green (1980) ที่มีแนวคิดว่า

พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นจะต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผน และกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานสุขภาพ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE Framework เป็นการวิเคราะห์แบบย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ที่ต้องการหรืออีกนัยหนึ่งก็คือ คุณภาพชีวิตของบุคคลที่พึงประสงค์แล้ว พิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล การวิเคราะห์ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 7 ขั้นตอน ดังนี้ (Green and Kreuter, 1991)

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทางสังคม (phase 1: Social Diagnosis)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการวิเคราะห์ โดยการประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือกำหนดคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วย นักเรียน กลุ่มใช้แรงงาน หรือผู้บริโภคนั้น สิ่งที่สามารถประเมินได้จะใช้เป็นเครื่องชี้วัดและเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา (phase 2: Epidemiological Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพที่สำคัญอะไรบ้าง ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคม ในขณะเดียวกันปัญหาสุขภาพก็มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน ข้อมูลทางระบาดวิทยาจะช่วยให้สามารถเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อประโยชน์ในการวางแผนการดำเนินงานสุขภาพได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ทางด้านพฤติกรรม (phase 3: Behavioral Diagnosis)

จากปัจจัยทางด้านสุขภาพที่ได้จากขั้นที่ 1-2 นำมาวิเคราะห์ต่อเพื่อหาสาเหตุที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล และสาเหตุที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น สาเหตุจากพันธุกรรม หรือภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ทางการศึกษา (phase 4: Educational Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนสุขภาพโดยแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)

หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะมีความพอใจของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยซึ่งเป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำมีได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ อายุ เพศ ระดับการศึกษา ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อการวางแผนโครงการทางสุขภาพด้วย

ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม และเป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้จะต้องมีปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย

การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมาเป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมระหว่างพวกประสาทสัมผัสชนิดต่าง ๆ และความคิด ร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์ หรือวัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องจริง ให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของBecker (Green, 1980) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อใน 3 ด้าน คือ

1. ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค หรือได้รับเชื้อโรค เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความไม่ปลอดภัยของสุขภาพ หรืออยู่ในอันตราย

2. ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในด้านของความเจ็บปวดทรมาน การเสียเวลา เสียเศรษฐกิจ

3. ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องว่าจะคุ้มค่ามากกว่าราคา เวลา และสิ่งต่าง ๆ ที่ลงทุนไป เมื่อมีความเชื่อดังกล่าวแล้วจะทำให้บุคคลมีความพร้อมในการแสดงพฤติกรรม

ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ในขณะที่เดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างจะคงที่ที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor)

หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน รวมทั้งลักษณะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ด้วย และความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา นอกจากนั้นสิ่งที่สำคัญ คือ การหาได้ง่าย (Availability) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessability) ของสิ่งจำเป็นในการแสดงพฤติกรรมหรือช่วยในการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นไปได้ง่าย

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)

หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับ หรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่นอันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่บุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษ การไม่ยอมรับในการกระทำนั้น ๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น และอิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์ โดยอาจจะช่วยสนับสนุน หรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ก็ได้

พฤติกรรม หรือการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลเป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวมาแล้ว ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าว (Green and Kreuter, 1980) ได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้ง 3 กับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะเพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุทางพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว โดยในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุทางพฤติกรรมควรเรียงลำดับตามความหมายดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่จะต้องกระทำให้ได้
2. การคัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้
3. เป็นปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรงและทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป
5. ในการเสริมแรงหรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้นอาจมีผลกระทบถึงปัจจัยนำรวมทั้งปัจจัยเอื้อด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนที่ 5 การเลือกกลยุทธ์ทางการศึกษา (phase 5: Selection of Educational Strategies)

เมื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการเลือกกลยุทธ์และเทคนิคในการดำเนินงานด้านสุขศึกษามาใช้ ทั้งนี้โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านข้างต้นด้วยเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด นอกจากนี้การกำหนดกลยุทธ์การดำเนินงานจะต้องคำนึงถึงการผสมผสานหลายเทคนิค หลายกลวิธีด้านสุขศึกษาเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ระบบบริการโครงการต่าง ๆ (phase 6: Administrative Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินถึงปัจจัยด้านการบริหารจัดการที่มีผลต่อการดำเนินโครงการที่ได้วางแผนไว้ โดยปัจจัยดังกล่าวอาจจะมีผลทั้งทางด้านบวก คือ ทำให้โครงการบรรลุเป้าหมายหรือมีผลตรงข้าม คือ กลายเป็นข้อจำกัดของโครงการ ปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่ งบประมาณ ระยะเวลา ความสามารถของผู้ดำเนินการ ตลอดจนทรัพยากรอื่น ๆ ในองค์กร ดังนั้นในการวางแผนเพื่อดำเนินงานสุขภาพใด ๆ จะต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้ไม่น้อยไปกว่าในขั้นตอนอื่น ๆ และจะต้องมีการวิเคราะห์และพิจารณาให้ครอบคลุมทุกด้านเหมือนกับการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (phase 7: Evaluation)

ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่ดำเนินการในทุกขั้นตอน โดยทั้งนี้ต้องมีการกำหนดหลักเกณฑ์ในการประเมินผลและดัชนีชี้วัดไว้อย่างชัดเจนแล้ว การประเมินผลใน PRECEDE Framework จะประกอบด้วย การประเมินใน 3 ระดับ คือ การประเมินโครงการหรือโปรแกรมสุขภาพ การประเมินผลกระทบของโครงการหรือโปรแกรมที่มีต่อปัจจัยทั้ง 3 ด้าน และท้ายสุด คือ การประเมินผลลัพธ์ของโครงการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งการประเมินในขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินงานระยะยาว

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี จึงได้นำกรอบปัจจัยทั้ง 3 ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมาเป็นฐานในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมอนามัยของคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ การป้องกัน การส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยและให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

Barrera and S.E. Aniley (1983) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความใกล้ชิด การช่วยเหลือโดยการใช้สิ่งของแรงงาน คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร ข้อมูลป้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

Caplan (1976) อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง วัตถุประสงค์ที่ผู้ให้อาจจะเป็นบุคคลหรือกลุ่มคนมอบให้กับผู้รับโดยตรง วัตถุประสงค์นี้อาจจะเป็นวัตถุประสงค์ หรือ ไม่ใช่วัตถุประสงค์ ทั้งนี้ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้รับซึ่งทำให้ผู้รับเกิดความสุขกายและใจ

Cobb (1976) ให้ความหมายไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคมนั้น หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือ การสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลที่เป็นผู้รับได้ปฏิบัติไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึง การมีสุขภาพดีแรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน อาสาสมัคร สาธารณสุข ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็ได้

Kahn (1979) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้เกิดความผูกพันในแง่ดีจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง การยื่นยื่นรับรอง หรือเห็นพ้องกับพฤติกรรมของผู้อื่น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันทางด้านเงินทอง หรือด้านสิ่งของ

Pilisuk (1982) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการแสดงออกในด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้วย

บุญเยี่ยม (2528) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่ง บุญเยี่ยม กล่าวไว้ ดังนี้

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ “ผู้รับแรงสนับสนุน” ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มแล้วมีผลทำให้ผู้รับปฏิบัติไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการในที่นี้ หมายถึง การมีสุขภาพอนามัยที่ดี ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม (Pilisuk,1982)

โดยปกติกลุ่มสังคมจัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิเป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพและกลุ่มสังคมอื่น ๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามีเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

หลักการสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย (Pilisuk, 1982)

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการสนับสนุน

2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีความเอาใจใส่ และมีความรักความหวังดี ในตนอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ ในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

Kahn (1979)แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความผูกพันทางด้านอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ ในทางบวกของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะ ของความผูกพัน การยอมรับ การเคารพ หรือด้วยความรัก

2. การยืนยันและรับรองพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึง การเห็นด้วย การยอมรับปัญหาในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการกระทำและความคิดของบุคคล

3. การให้ความช่วยเหลือ (Aid) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยการให้สิ่งของ หรือ ช่วยเหลือโดยตรง การช่วยเหลือเหล่านั้นอาจเป็นวัสดุ เงินทอง ข้อมูล ข่าวสาร หรือเวลา

Murray and Zentner (1993) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ ความหวังใจ การกระตุ้นเตือน
2. การสนับสนุนในการให้ประเมินผล (Appraisal Support) เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเห็นพ้องในการรับรอง รวมถึงการสนับสนุนอาจเป็นการช่วยเหลือโดยตรง หรือโดยอ้อมก็ได้
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ ตักเตือน ให้คำปรึกษา และให้ข่าวสาร

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

หลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีใจเอาใจใส่ และมีความรักความหวังดีในตนเองอย่างจริงจัง
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าคุณค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม
 - 2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ

ระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม

นักพฤติกรรมศาสตร์ Gottlie (1985) ได้แบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับกว้าง (Macro level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วม หรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมชุมชน ที่เขาอาศัยอยู่ อาทิ กลุ่มแม่บ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มหนุ่มสาวพัฒนาหมู่บ้าน กลุ่มต้านภัยเอดส์ กลุ่มจักสาน กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เป็นต้น

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo level) เป็นการมองที่โครงสร้าง และหน้าที่ของเครือข่ายสังคม ด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิดในสังคมเสมือนญาติ ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำช่วยเหลือ ด้านวัสดุสิ่งของความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับแคบหรือระดับลึก (Micro level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าปริมาณ คือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์หรือโครงสร้างของเครือข่าย แรงสนับสนุนทางจิตใจแสดงความรักและห่วงใย (Affective support)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ การวิจัยครั้งนี้ได้นำทฤษฎีมาเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คำรณ (2537) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 จำนวน 667 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทั้ง 3 ด้านนี้จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง
5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
6. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
7. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

8. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ศุภมล และ มนตรา (2540) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพภิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 336 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 336 คน เป็นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ 135 คน (ร้อยละ 39.9) ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ 201 คน (ร้อยละ 60.1) นอกจากนี้พบว่าปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ ในค่านิยมด้านสุขภาพ และการมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตน ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายทางด้านสนาม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพภิบาลท่าม่วง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.002, 0.001, และ 0.01 ตามลำดับ ปัจจัยด้านประชากร ซึ่งได้แก่ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ และภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพภิบาลท่าม่วงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001, 0.01, 0.001 และ 0.001 ตามลำดับ ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ในสถานะสุขภาพตนเอง การรับรู้ความหมายของสุขภาพและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายทางด้านพฤติกรรมของผู้ที่เกี่ยวข้อง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านประชากรทางด้านเพศ อายุ การศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพภิบาลท่าม่วงในทางสถิติ

จรรยาลักษณ์ (2541) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ในพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลจำนวน 88 คน โดยแบ่งเป็นพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาลเป็นกลุ่มทดลอง 44 คน พยาบาลโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ 44 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 13 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งหมายความว่าโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจและรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ สามารถเพิ่มการรับรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มพยาบาลได้

กชกร (2542) ได้ศึกษาการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 141 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 69 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 72 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะคติ การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.01$) และพบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) โปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

สร้อยรัตน์ (2542) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน 366 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปีการเล่นกีฬา ก่อนเข้าเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกในครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตอารี (2543) ได้ศึกษาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล กลุ่มประชากรจำนวน 331 ราย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลโรงพยาบาลน่านมีการออกกำลังกายร้อยละ 82.78 แต่เป็นการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเพียงร้อยละ 2.72 และวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับ ได้แก่ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ กายบริหาร ชีจ๊กรยาน และเดินแอโรบิค การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้าน ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ความพร้อมของร่างกาย และการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ทั้งหมดนี้อยู่ในระดับต่ำ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของพยาบาลส่วนใหญ่ ได้แก่ ด้านเวลา สภาพแวดล้อมของ

การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ($R_{total}=-0.23$) เมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในรายด้านเวลา และความพร้อมของร่างกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($R_1=-0.28$, $R_2=-0.11$)

พัลลภ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามี แต่ไม่มีลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกยังมีไม่เพียงพอ

ประยงค์ (2544) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย ของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสังกัด กระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 242 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า ร้อยละ 65.3 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายบ้างแต่นาน ๆ ครั้ง และร้อยละ 13.6 มีพฤติกรรม การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 62.8 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายปานกลาง ร้อยละ 52.1 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี ร้อยละ 58.7 มีความเห็นเรื่องการส่งเสริม สุขภาพ ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.0 มีความเห็นเรื่องการสนับสนุนการออกกำลังกายในระดับสูง ปัจจัยทางด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$)

ปริญญา (2544) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อ การออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์สตรี ที่เป็นข้าราชการในสังกัดของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย แต่มีเพียงร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มี ประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลัก การออกกำลังกายในเรื่องระยะอบอุ่นร่างกาย ความถี่ ระยะผ่อนคลายร่างกาย ความแรงและ ความนาน ตามลำดับ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของ การออกกำลังกายการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อ การออกกำลังกาย

เบญจมาศ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ บุคลากรทางการแพทย์พยาบาล จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถามพบว่า พฤติกรรมส่งเสริม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยทางชีวสังคมที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ สถานภาพสมรส ตัวแปรนอกเหนือจากนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์พยาบาล

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ทักษะการออกกำลังกาย ค่านิยมต่อพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล ปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การมีและการเข้าถึงสถานบริการต่าง ๆ และนโยบายการเล่นการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุด คือ ค่านิยมต่อพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายและตัวแปรร่วมทำนายคือ ปัจจัยเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพ และปัจจัยอื่น โดยทั้ง 4 ตัวแปรสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการเล่นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลได้ ร้อยละ 47.4

Smith and Small (1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกาในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และสรุปการวิจัยเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชนพบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก ทั้งเด็กและเยาวชนชายหญิงในและนอกโรงเรียน เยาวชนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียนมีแรงจูงใจรองลงมา ได้แก่ เพื่อมีความรู้สึคดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ ในขณะที่เยาวชนชายทั้งในและนอกโรงเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะกีฬา เพื่อความตื่นเต้นท้าทาย ทำสิ่งที่ทำได้ดีและเพื่อให้มีหุ่นดี

Roski (1992) ทำการวิจัยเรื่อง “กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง” ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬากับเด็กวัยรุ่นพบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการเล่นกีฬาดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือ สาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

Uitenbroek (1993) ได้ศึกษาเพื่อทดสอบคำตอบของ 2 คำถามเกี่ยวกับการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในสุขภาพร่างกายของตนเมื่อไม่นานมานี้ และความสมบูรณ์ของร่างกายที่สัมพันธ์กับคำตอบของคำถามที่ว่า (1) การออกกำลังกายมากขึ้นจะทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้น (2) คุณออกกำลังกายมากพอเท่าที่จำเป็น และ (3) คุณแข็งแรงเท่าคนอื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน ข้อมูลได้มาจากการตอบคำถามทางโทรศัพท์ของผู้หญิงจำนวน 9,125 ราย และผู้ชายจำนวน 7,157 ราย ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองของ Glasgow และ Edinburgh ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมากระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ หรือความสมบูรณ์ของร่างกายในทางลบ และความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมากขึ้นจะทำให้สุขภาพดีขึ้น พวกเขาออกกำลังกายน้อยกว่าที่ควรและมีความแข็งแรงน้อยกว่าคนอื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน

Gentle (1994) ได้ศึกษาวิธีการออกกำลังกายและเหตุผลของวัยรุ่นสาวในระดับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีนักเรียนอายุ 14-15 ปี ในโรงเรียนมัธยมที่ Devon จำนวน 328 คน แบบสอบถามด้วยตนเองครบถ้วน ผลการศึกษาพบว่า คนที่ออกกำลังกายมาก มีความชอบต่อการออกกำลังกายมากกว่าได้รับการสนับสนุนมากกว่า รวมทั้งยังสนับสนุนให้คนอื่นออกกำลังกายมากกว่าส่วนในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่านั้น มีความเชื่อว่าผลของการออกกำลังกายในประเภทและปริมาณที่พวกเขาชอบนั้น ได้ผลเพียงครึ่งในผู้ชายและเพียงหนึ่งในสามในผู้หญิง เด็กชายส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพในอนาคตของพวกเขาขึ้นอยู่กับพฤติกรรมในปัจจุบัน ส่วนเด็กหญิงคิดว่าขึ้นอยู่กับระดับของการออกกำลังกาย ผลการศึกษานี้อาจจะสรุปได้ว่าการแนะนำวัยรุ่นและการให้ความรู้ด้านโปรแกรมการออกกำลังกายในโรงเรียน จะช่วยทำให้ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายดีขึ้น

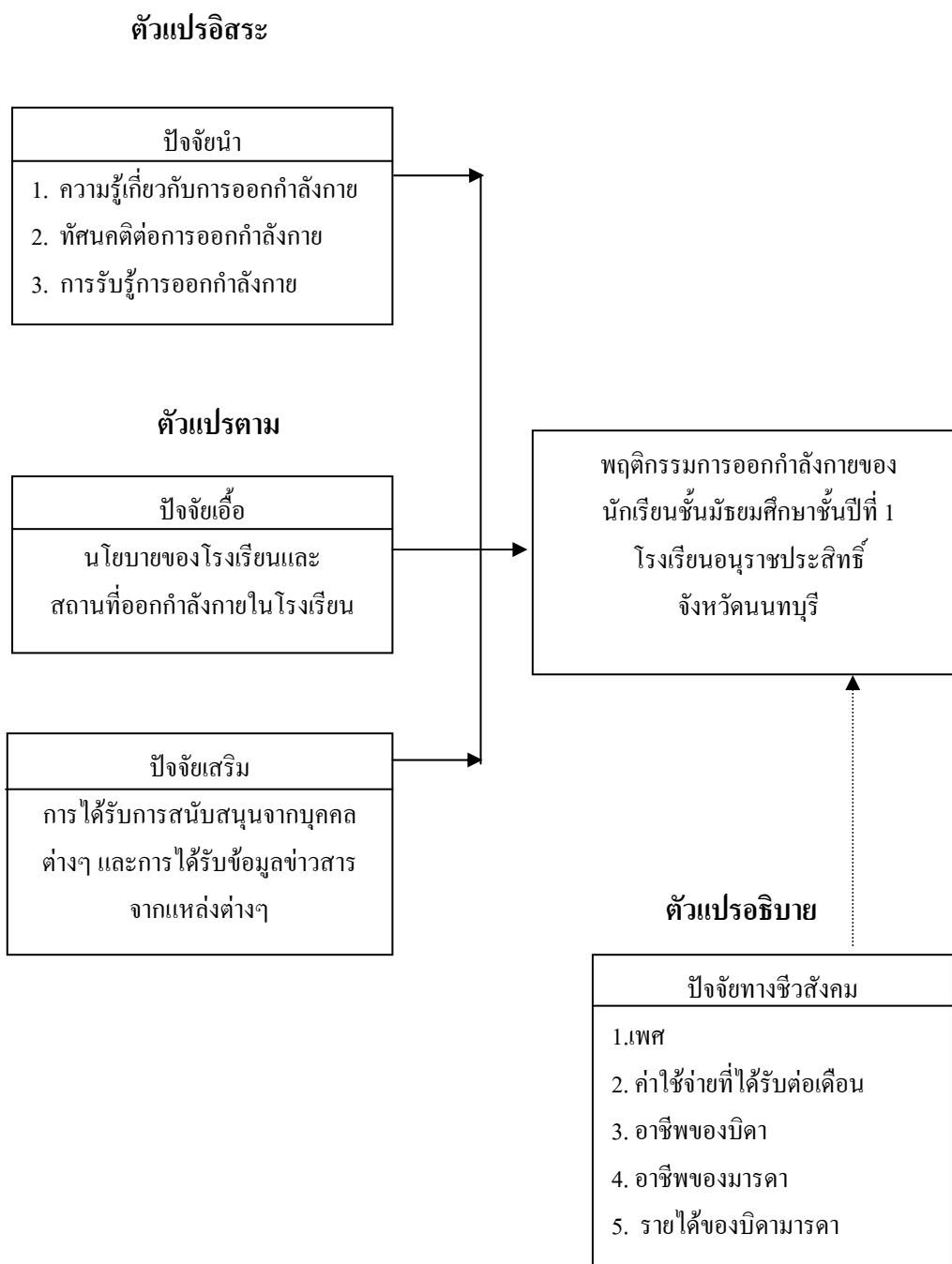
วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 1995) การมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและเพิ่มความรุนแรง (Intensity) มากขึ้นจนเป็นการออกกำลังกายเป็นประจำ (ทั้งชนิดต่อเนื่องและชนิดสะสม) นั้นมีการศึกษาสนับสนุนแน่ชัดว่าสามารถส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาพและความแข็งแรง สามารถป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจรวมทั้งโรคอื่น ๆ แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์เป็นปัจจัยสำคัญ ควรจะปฏิบัติเป็นตัวอย่างและจำเป็นจะต้องรณรงค์พร้อมให้ความรู้แก่ชุมชนและบุคคลเพื่อการปฏิบัติที่ได้ผล

Garcia (1995) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและพัฒนาการในการออกกำลังกายกับความเชื่อและพฤติกรรมในการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่น 286 คน พบว่า เพศหญิงมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายหรือกำลังออกกำลังกายในปัจจุบันน้อยกว่า มีความมั่นใจในตนเองต่ำกว่า ระดับชั้นเรียน การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนจากสังคมให้ออกกำลังกาย และสภาพสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีผลปานกลางกับนิสัยการออกกำลังกาย ความแตกต่างทางเชื้อชาติมีผลปานกลางต่อการเข้าถึงโปรแกรมการออกกำลังกาย

Vanden (1997) ได้ศึกษาเพื่อประเมินว่าทำไมคนถึงไม่เข้าร่วมการออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ และอะไรคือสิ่งที่อาจทำให้พวกเขา active และเน้นถึงอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้การดำเนินชีวิต active มากขึ้น โดยวิเคราะห์เหตุผลของการออกกำลังกายของผู้ชายวัยกลางคนชาวเบลเยียมจำนวน 265 คน เหตุผลที่ตอบมาจะถูกวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับภาวะที่พวกเขาพูดว่าเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้มากขึ้น ผลการวิเคราะห์พบว่า มีความแตกต่างระหว่างคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยกับคนที่ออกกำลังกายอย่างมาก และในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายอย่างมากมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่หยุดไปนานกับกลุ่มที่เพิ่งจะหยุด Hurrell (1997) ได้ศึกษาเหตุผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้ใหญ่ที่อาศัยอยู่ทางตอนใต้ของรัฐ New York และมีรายได้ของครอบครัวอย่างน้อย 50,000 ดอลลาร์ต่อปี จำนวน 450 คน โดยใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ผลการศึกษาพบว่า มีร้อยละ 62.7 ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหตุผลหลักของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีดังนี้ เพื่อรักษารูปร่างร้อยละ 34.9 เพื่อรักษาสุขภาพร้อยละ 31.7 การใช้บริการของ health club สัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การไม่มีเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

Costakis (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของการออกกำลังกายและรูปแบบของความเชื่อทางสุขภาพอื่น ๆ การสำรวจโดยการส่งจดหมายไปให้กับเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยรัฐมอนทานาจำนวน 1,269 คน เป็นเพศชายร้อยละ 46 มีอายุเฉลี่ย 44 ปี มีผู้ตอบกลับมาร้อยละ 68 โดยคนที่ออกกำลังกายสูบบุหรี่น้อยกว่าคนที่ไม่เคยคิดจะออกกำลังกาย กลุ่มคนที่คิดจะออกกำลังกายหรือกำลังออกกำลังกายมีการใช้เข็มขัดนิรภัยมากกว่าคนที่ไม่เคยคิดจะออกกำลังกาย คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีการใช้วิธีการลดความเครียดมากกว่าคนที่ไม่เคยคิดจะออกกำลังกาย สรุปการส่งเสริมให้คนออกกำลังกายสามารถส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมทางสุขภาพอื่น ๆ ได้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ข้อคำถามในการวิจัย

จากการศึกษา และประมวลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

ข้อคำถามในการวิจัยที่ 1

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ การรับรู้การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ข้อคำถามในการวิจัยที่ 2

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงเรียน และสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ข้อคำถามในการวิจัยที่ 3

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Study) ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 5 ห้อง ประกอบด้วย

นักเรียนชั้น ม.1/1	จำนวน 45 คน
นักเรียนชั้น ม.1/2	จำนวน 45 คน
นักเรียนชั้น ม.1/3	จำนวน 45 คน
นักเรียนชั้น ม.1/4	จำนวน 45 คน
นักเรียนชั้น ม.1/5	จำนวน 45 คน

รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 225 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลด้านลักษณะชีวิตสังคมของนักเรียน ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือนของนักเรียน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้บิดามารดา มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ และเติมข้อความ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า ใช้ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้การออกกำลังกาย ประกอบด้วยข้อคำถามเป็นประโยคบอกเล่า โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ส่วนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย ประโยคบอกเล่า มีคำตอบให้เลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 10 ข้อ โดยมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0-10 คะแนน

เกณฑ์ให้คะแนน

ตอบถูก	ได้	1
ตอบผิด / ไม่ทราบ	ได้	0

เกณฑ์การประเมินระดับของตัวแปร

พิจารณาจากเกณฑ์เฉลี่ยของค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนที่ได้ คือ ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และค่าพิสัย (ค่าต่ำสุด-ค่าสูงสุด) ของคะแนนจริงของตัวแปรแต่ละตัวดังกล่าว โดยกำหนดระดับของแต่ละตัวแปรดังนี้

เกณฑ์การประเมินความรู้ต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ระดับ

มีความรู้มาก	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนสูงสุด
มีความรู้ระดับปานกลาง	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
มีความรู้ระดับน้อย	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 2 ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าแต่ละข้อมีมาตรวัด 4 หน่วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แสดงปริมาณ และทิศทาง คะแนนสูงสุดแสดงว่ามีทัศนคติดี โดยมีคำตอบให้เลือก 4 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 21 ข้อ

โดยมีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 21-84 คะแนน

เกณฑ์ให้คะแนน	ข้อความที่เป็นบวก (Positive Statement)	ข้อความที่เป็นลบ (Negative Statement)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	1
เห็นด้วย	3	2
ไม่เห็นด้วย	2	3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	4

เกณฑ์การประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ระดับ

ทัศนคติระดับดี	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนสูงสุด
ทัศนคติระดับปานกลาง	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
ทัศนคติระดับไม่ดี	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 3 การรับรู้การออกกำลังกาย ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าแต่ละข้อมีมาตรวัด 4 หน่วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แสดงปริมาณ และทิศทาง คะแนนสูงสุดแสดงว่ามีการรับรู้ดี โดยมีคำตอบให้เลือก 4 ตัวเลือก คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 14 ข้อ โดยมีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 14-56 คะแนน

เกณฑ์ให้คะแนน	ข้อความที่เป็นบวก (Positive Statement)	ข้อความที่เป็นลบ (Negative Statement)
มากที่สุด	4	1
มาก	3	2
น้อย	2	3
น้อยที่สุด	1	4

เกณฑ์การประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ระดับ

การรับรู้ระดับดี คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนสูงสุด
 การรับรู้ระดับปานกลาง คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
 การรับรู้ระดับไม่ดี คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ใช้ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ได้แก่ การมีและการเข้าถึงสถานที่และอุปกรณ์ และนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของโรงเรียน ประกอบด้วยข้อคำถามเป็นประโยคบอกเล่าที่แต่ละประโยคมีมาตรวัด 4 ระดับ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แสดงปริมาณและทิศทาง คะแนนสูงสุดแสดงว่ามีปัจจัยเอื้อมาก มีคำตอบให้เลือก คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 14 ข้อ โดยมีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 14-56 คะแนนนักเรียนเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์ให้คะแนน	คะแนน
มากที่สุด	4
มาก	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

เกณฑ์การประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ระดับ

ปัจจัยเอื้อระดับมาก คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนสูงสุด
 ปัจจัยเอื้อระดับปานกลาง คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
 ปัจจัยเอื้อระดับน้อย คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ใช้ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ การได้รับสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ประกอบด้วย ข้อคำถามเป็นประโยคบอกเล่าที่แต่ละประโยคมีมาตรวัด 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 16 ข้อ

โดยมีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 16-64 คะแนนนักเรียนเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์ให้คะแนน	คะแนน
มากที่สุด	4
มาก	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

เกณฑ์การประเมินปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ระดับ

ปัจจัยเสริมระดับมาก	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนสูงสุด
ปัจจัยเสริมระดับปานกลาง	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
ปัจจัยเสริมระดับน้อย	คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

ตอนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ข้อคำถามครอบคลุมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายทั้งด้านบวกและด้านลบใช้ข้อคำถามแบบมีมาตรวัด 4 ระดับ คือ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติค่อนข้างมาก ปฏิบัติค่อนข้างน้อย ปฏิบัติน้อย ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 21 ข้อ โดยมีค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 21-84 คะแนนนักเรียนเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์ให้คะแนน	ข้อความที่เป็นบวก	ข้อความที่เป็นลบ
	(Positive Statement)	(Negative Statement)
ปฏิบัติมาก	4	1
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	3	2
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	2	3
ปฏิบัติน้อย	1	4

เกณฑ์การประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ระดับ

การรับรู้ระดับดี คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนสูงสุด

การรับรู้ระดับปานกลาง คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$

การรับรู้ระดับไม่ดี คือ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

วิธีการ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาเนื้อหา เอกสาร ตำราวิชาการที่เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถามสำหรับงานวิจัย
2. ศึกษาเอกสาร ตำรา วารสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. กำหนดโครงสร้างเนื้อหา และทฤษฎีเพื่อนำมาประยุกต์ สร้างข้อความถูกต้อง
4. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จไปให้กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
 - 5.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง
 - 5.2 การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วไปทดลอง (Tryout) กับประชากรจำนวน 30 คนที่โรงเรียนราชประชาสมาสัยจังหวัดสมุทรปราการที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้านต่าง ๆ ดังนี้

แบบสอบถามความรู้	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .757
แบบสอบถามทัศนคติ	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .753
แบบสอบถามการรับรู้	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .761
แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .762
แบบสอบถามปัจจัยเสริม	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .777
แบบสอบถามพฤติกรรม	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .769

5.3 นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแบบสอบถามขั้นสุดท้าย และเสนอประธานกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบจนอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแนะนำตนเอง และนำแบบสอบถามไปชี้แจงวัตถุประสงค์ และอธิบายวิธีตอบแบบสอบถามโดยละเอียด พร้อมทั้งแจกแบบสอบถาม และเก็บคืนภายในเวลาประมาณ 45 นาที
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้อง และความครบถ้วนของคำตอบ และซักถามเพิ่มเติมเมื่อไม่ครบถ้วน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ข้อมูลปัจจัยชีวสังคม ความรู้ ทัศนคติ การรับรู้การออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา โดยวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะของข้อมูล

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของนักเรียน วิเคราะห์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's
Product Moment Correlation Coefficient)

ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัย เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วยตัวแปร ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้การออกกำลังกาย ปัจจัยอื่นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ตัวแปรการมีและการเข้าถึง สถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของโรงเรียน ปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วยตัวแปร การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนทั้งหมดจำนวน 225 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติสำคัญที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยอื่น ปัจจัยเสริมกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ((Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ลักษณะข้อมูลทางชีวสังคม ความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ การมีและการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย และนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยการวิเคราะห์สถิติทั้งหมดนี้ได้กระทำโดยรวมในแต่ละตอน เพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์ที่ชัดเจนที่สุด

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 พรรณนาข้อมูลลักษณะทางชีวสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ในรูปของร้อยละ

ตอนที่ 2 พรรณนาข้อมูลของตัวแปรที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ต่อพฤติกรรม

ตอนที่ 3 นำเสนอผลงานการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน เพื่อการตรวจสอบสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 1 พรรณนาข้อมูลลักษณะทางชีวสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรีจำแนกตามเพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน อาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้บิดามารดา

N = 225		
ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	94	41.8
หญิง	131	58.2
2. ค่าใช้จ่ายต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 1,000	60	26.7
1,000-2,000	103	45.8
2,001-3,000	47	20.9
3,001-4,000	11	4.9
มากกว่า 4,000	4	1.7

ตารางที่ 1 (ต่อ)

N = 225

ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. อาชีพบิดา		
รับราชการ	49	21.8
ทำงานบริษัท	57	25.3
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	57	25.3
ทำการเกษตร	7	3.1
ทำงานโรงงาน / อุตสาหกรรม	8	3.6
รับจ้างทั่วไป	38	16.9
พ่อบ้าน	6	2.7
อื่น ๆ	3	1.3
4. อาชีพมารดา		
รับราชการ	34	16.2
ทำงานบริษัท	40	17.8
ธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย	67	30.9
ทำการเกษตร	2	0.9
ทำงานโรงงาน / อุตสาหกรรม	9	4.0
รับจ้างทั่วไป	18	8.0
แม่บ้าน	55	22.2
อื่น ๆ	0	0
5. รายได้บิดามารดา (บาท)		
ต่ำกว่า 5,000	12	5.3
5,000-10,000	42	18.7
10,001-15,000	54	24
15,001-20,000	30	13.3
20,001-25,000	19	8.5
25,001-30,000	38	16.9
มากกว่า 30,000	30	13.3

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.2 มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน อยู่ในช่วงระหว่าง 1,001-2,000 บาท ร้อยละ 45.8 บิดามีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย ทำงาน บริษัท ร้อยละ 25.3 มารดามีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย ร้อยละ 30.9 และบิดามารดามีรายได้ อยู่ระหว่าง 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 18.7

ตอนที่ 2 พรรณนาข้อมูลของตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน

N = 225		
ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับมาก	51	22.7
ระดับปานกลาง	102	45.3
ระดับน้อย	72	32

$\bar{\mu} = 8.16$ $\sigma = 1.81$ Min = 4 Max = 20

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียน

N = 225		
ระดับทัศนคติ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง	76	33.8
ระดับปานกลาง	97	43.1
ระดับต่ำ	52	23.1

$\bar{\mu} = 68.03$ $\sigma = 7.20$ Min = 47 Max = 84

จากตารางที่ 3 พบว่าส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีทัศนคติระดับปานกลาง ร้อยละ 43.1

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ต่อการออกกำลังกายของนักเรียน

N = 225		
ระดับการรับรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับมาก	47	20.9
ระดับปานกลาง	125	55.6
ระดับน้อย	53	23.6

$\bar{\mu} = 41.77$ $\sigma = 4.78$ Min = 35 Max = 64

จากตารางที่ 4 พบว่าส่วนใหญ่นักเรียนมีการรับรู้ต่อการออกกำลังกายระดับปานกลาง ร้อยละ 55.6

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของการเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนของนักเรียน

N = 225		
ปัจจัยเอื้อ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่และนโยบาย		
ระดับมาก	47	20.9
ระดับปานกลาง	125	55.6
ระดับน้อย	53	23.6

$\bar{\mu} = 19.44$ $\sigma = 3.14$ Min = 11 Max = 40

จากตารางที่ 5 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
จากสื่อต่าง ๆ และ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ของนักเรียน

N = 225

ปัจจัยเสริม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การรับรู้ข่าวสารจากสื่อและ		
การรับรู้ข่าวสารจากบุคคล		
ระดับมาก	63	28
ระดับปานกลาง	88	39.1
ระดับน้อย	74	32.9

$\bar{\mu} = 23.40$ $\sigma = 3.74$ Min = 11.7 Max = 30.5

จากตารางที่ 6 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และจากบุคคลต่าง ๆ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.1

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์
จังหวัดนนทบุรีจำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

N = 225

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับมาก	62	27.6
ระดับปานกลาง	99	44
ระดับน้อย	64	28.4

$\bar{\mu} = 59.86$ $\sigma = 8.49$ Min = 30 Max = 78

จากตารางที่ 7 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44

ตอนที่ 3 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมุติฐานที่ 1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ การรับรู้ การออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี เสนอผลดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้ากับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ปัจจัยนำเข้า	พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน
ความรู้	.238**
ทักษะ	.187**
การรับรู้	.085

**p < 0.01

จากตารางที่ 8 เป็นผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามสมมุติฐานที่ 1 เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านปัจจัยนำเข้ากับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนพบว่า ปัจจัยนำเข้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน คือ

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = .238$) หมายความว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดีจะมีพฤติกรรม การออกกำลังกายดี
2. ทักษะต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 ($r = .187$) หมายความว่า นักเรียนที่มีทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกายดีจะมีพฤติกรรม การออกกำลังกายดี
3. การรับรู้ต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = .085$)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐานที่ 1 ได้ว่าตัวแปรปัจจัยนำที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับการรับรู้ต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมุติฐานที่ 2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีและเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกาย นโยบายของโรงเรียนกับพฤติกรรมการออก กำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี เสนอผลดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ปัจจัยเอื้อ	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
สถานที่และนโยบายของโรงเรียน	.312**

**p < 0.01

จากตารางที่ 9 เป็นผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามสมมุติฐานที่ 2 เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนพบว่า ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน คือ การมีและการเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียนและนโยบายของโรงเรียนมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = .312$) หมายความว่า นักเรียนที่มีและเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียนและมีนโยบายของโรงเรียน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐานที่ 2 ได้ว่าตัวแปรปัจจัยเอื้อที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้แก่ การมีและเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกาย และนโยบายของโรงเรียน ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งสองตัวแปร

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมุติฐานที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี เสนอผลดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนปัจจัยเสริม
การรับรู้ข่าวสารจาก สื่อและการรับรู้ ข่าวสารจากบุคคล	.426**

**p < 0.01

จากตารางที่ 10 เป็นผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามสมมุติฐานที่ 3 เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนพบว่า ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน คือ

1. การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=.426$) หมายความว่า นักเรียนที่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ ดี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมุติฐานที่ 3 ได้ว่าตัวแปร ปัจจัยเสริมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งสองตัวแปร

วิจารณ์

จากการศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้ข้อค้นพบและนำมาเป็นข้อวิจารณ์เชื่อมโยงไปยังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหรืองานวิจัยทางด้านสุขภาพอื่น ๆ ที่ได้มีผู้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้ โดยมีสาระดังนี้

1. ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ปัจจัยนำประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ต่อการออกกำลังกาย พบว่า

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 45.3 มีความรู้ระดับปานกลาง และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุมล และมนตรา (2540) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพภิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ปัจจัยด้านความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ฉะนั้นการที่จะให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากขึ้น ควรมีการส่งเสริมด้านความรู้มากขึ้น เพื่อที่จะนำความรู้ที่มีมาใช้ในการเลือกประเภทของกีฬา การออกกำลังกายได้ตามความถนัดและความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนให้เป็นที่ไปตามนโยบายของโรงเรียนและกระทรวง

1.2 ทักษะต่อการออกกำลังกายพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 43.1 มีทัศนคติระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่านักเรียนที่มีทัศนคติดีต่อการออกกำลังกายดีจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี ซึ่งสอดคล้องกับทัศนคติของ สุมล และมนตรา (2540) ที่กล่าวว่าทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพภิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

ฉะนั้นการที่จะให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีขึ้น ควรส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดี ทำให้เกิดความสนใจและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

1.3 การรับรู้ต่อการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 55.6 มีการรับรู้ระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าการรับรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่านักเรียนที่มีการรับรู้ต่อการออกกำลังกายดีไม่จำเป็นต้องมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลางแต่การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ได้เป็นตัวผลักดันให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี ซึ่งไม่สอดคล้องกับการรับรู้ของ สุมล และมนตรา (2540) ที่กล่าวว่าการรับรู้ที่ดีต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพภิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี และไม่สอดคล้องกับการรับรู้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรีของ กชกร (2542)

ฉะนั้นการที่จะให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากขึ้น ควรส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ และทัศนคติทั้งนี้ควรเป็นไปตามความชอบ ความถนัด และความพร้อมของแต่ละบุคคล

2. ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ปัจจัยเอื้อประกอบด้วยคามมีและเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียนและนโยบายของโรงเรียน พบว่า

นักเรียนส่วนใหญ่มีการเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียนและนโยบายของโรงเรียน อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.6 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า การเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียนและนโยบายของโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่านักเรียนที่มีการมีและเข้าถึงสถานบริการออกกำลังกายในโรงเรียนและนโยบายของโรงเรียนดี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประยงค์ (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม

ฉะนั้นการจะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 นั้นจะต้องคำนึงถึงปัจจัยเอื้อที่มีอยู่ และจะต้องพัฒนาความทันสมัยของปัจจัยเอื้อ การอำนวยความสะดวกในการเข้าไปใช้สถานบริการออกกำลังกายให้กับนักเรียน ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬา รวมทั้งการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การชักชวนกลุ่มนักเรียนให้เกิดความสนใจและใส่ใจในเรื่องการออกกำลังกายด้วย

3. ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ปัจจัยเสริมประกอบด้วย ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ พบว่า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.1 และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประยงค์ (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ

การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม

ฉะนั้นการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นควรตระหนักถึงจังหวัดวาระต่าง ๆ เน้นความสำคัญที่จะให้ความรู้ด้านข้อมูลข่าวสาร ผู้ที่นำเสนอข้อมูลข่าวสารได้ดีควรเป็นผู้ที่มีอิทธิพลทางด้านจิตใจและมีลักษณะเป็นผู้นำในทางที่ดีต่อนักเรียนวัยนี้ด้วย จึงจะส่งผลให้นักเรียนมีแรงสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาวิจัย เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรีเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ โดยนำกรอบแนวคิด PRECEDE Framework และ Social Support มาประยุกต์ในการศึกษาวิจัย อันนำไปสู่การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นการปลูกฝังสิ่งที่ดีกับเยาวชนซึ่งจะเติบโตเป็นอนาคตของประเทศชาติ โดยประชากรที่ทำการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรีจำนวน 225 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เพื่อสำรวจข้อมูลที่ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ และผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง เนื้อหา ภาษา ความสอดคล้องกับลักษณะของพฤติกรรมของข้อความ ทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม ประกอบด้วย เพศ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน อาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้ของบิดามารดา

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านปัจจัยนำ

ส่วนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ทักษะคติต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 การรับรู้ต่อการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงเรียนและการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน

ตอนที่ 4 ข้อมูลด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ

ตอนที่ 5 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

และนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้านต่าง ๆ ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	.7570
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	.7531
การรับรู้การออกกำลังกาย	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	.75611
ปัจจัยเอื้อ	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	.7620
ปัจจัยเสริม	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	.7778
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	.7699

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม และผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือตารางร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทางชีวสังคมพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนอยู่ในช่วง 1,001-2,000 บาท บิดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย และทำงานบริษัท มารดาส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย รายได้บิดามารดาอยู่ในช่วง 10,001-15,000 บาท

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำ

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยรวมในระดับปานกลาง รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก และมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยตามลำดับ ส่วนทัศนคติต่อการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับปานกลาง รองลงมา มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับมาก และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย ส่วนการรับรู้ต่อการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีการรับรู้ต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับปานกลาง รองลงมา มีการรับรู้ต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย และมีการรับรู้ต่อการออกกำลังกายในระดับมากตามลำดับ

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนอยู่ในระดับน้อย และการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนอยู่ในระดับมากตามลำดับ

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ อยู่ในระดับน้อย และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย และมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากตามลำดับ

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายสรุปได้ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่การรับรู้ต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียน และนโยบายของโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้ได้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี และทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน และจากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงขอให้ข้อเสนอแนะดังนี้

จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยแต่ต่างก็มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เป็นไปอย่างเหมาะสมและต่อเนื่องนั้นต้องเกิดจากปัจจัยหลายด้านประกอบกัน จึงควรมีการจัดทำกิจกรรมโครงการที่ต่อเนื่องและมีแนวทาง ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมการรณรงค์การออกกำลังกาย โดยมีการชักชวนให้ความรู้ ปลุกฝังทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการอำนวยความสะดวกในด้านการใช้อุปกรณ์กีฬา การใช้สถานที่ออกกำลังกายมีงบประมาณที่ชัดเจนในการสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย ในโรงเรียนส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ทั้งภายในโรงเรียน และภายนอกโรงเรียน การสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการแข่งขันของบุตรหลาน ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน โดยเน้นในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นกลุ่มนำร่อง นอกจากนี้การจัดหารางวัลเพื่อเพิ่มแรงจูงใจอีกทางหนึ่ง
2. โรงเรียนควรมีการจัดหาอัตรากำลังครูด้านพลศึกษาที่จะเป็นผู้ให้ความรู้ คำแนะนำกับนักเรียนในช่วงออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนอย่างเพียงพอ และมีการวางแผนนโยบาย การทำกิจกรรมที่ชัดเจนในการสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย
3. จัดให้มีสื่อต่าง ๆ ในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายในนักเรียนให้มากขึ้น เพื่อให้ความรู้เสียงตามสายในโรงเรียน วารสารการออกกำลังกาย หนังสือพิมพ์ มุมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จัดให้มีเกมส์การตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ครูอาจารย์ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี ดังนั้นควรมีการศึกษาวิจัยในนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ด้วย เช่น ระดับชั้น ป.1, 2, 3, 4, 5, 6, ม.1, 2, 3, 4, 5, 6 ด้วยเพื่อนำมาเปรียบเทียบผลการศึกษา ซึ่งอาจมี

ข้อแตกต่างไปในด้านความรู้ อายุ เพศ เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน สนับสนุนให้เด็ก และเยาวชน มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพ

2. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายก่อนและหลังต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งจะสามารถนำมาใช้ในการวางแผนให้นักเรียนมีความต้องการและความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กชกร สมมั่ง. 2542. การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมพลศึกษา. 2534. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน. โรงพิมพ์คุรุสภา, กรุงเทพฯ.
- _____. 2539ก. หนังสืออ่านประกอบเรื่องการออกกำลังกาย. โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา, กรุงเทพฯ.
- _____. 2539ข. หนังสืออ่านประกอบเรื่องการออกกำลังกาย. โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา, กรุงเทพฯ.
- กรมอนามัย. 2536. รายงานการวิจัยการศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพและพฤติกรรมอนามัยของ นักเรียนที่มีระดับบริการอนามัยโรงเรียนที่แตกต่างกัน. กองอนามัยโรงเรียน, กรุงเทพฯ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ไอเดียสแควร์, กรุงเทพฯ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรื. 2544. ร่าง กรอบแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2546-2549). โรงพิมพ์ศิรินสาร, กรุงเทพฯ.
- คำรณ ธนาธร. 2537. ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. 2541. การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล โรงพยาบาล วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จรวยพร ธรณินทร์. 2525. **กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

จิตอาวี ศรีอาคะ. 2543. **การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เจริญ กระบวนรัตน์. **การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ**. วารสารกรมพลศึกษา

จรินทร์ ชานีรัตน์. 2539. **อนามัยส่วนบุคคล**. สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

เฉก ชนะศิริ. 2540. **คู่มือทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**. ป.สัมพันธพาณิชย์, กรุงเทพฯ

ทรัพย์ ทองบพิตร. 2535. **การดำเนินงานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอ ของกรมพลศึกษาในเขตการศึกษา 9**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ณรงค์ หลงสมบุญ. 2527. “ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย”. **วารสารแม่บ้าน**. ฉบับที่ 8: 97-100.

นิตยา เพ็ญศิริรักษา. 2544. “การสร้างพลัง: กลยุทธ์สู่ชุมชนเข้มแข็งเพื่อพัฒนาสุขภาพ”. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 10 เรื่องการปฏิรูปงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนาคน. ณ โรงแรมสตาร์, ระยอง.

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. 2528. **จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข**. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน่วยที่ 9-15. ชวนพิมพ์, กรุงเทพฯ.

เบญจมาศ ขาวสบาย. 2546. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปริญญา ดาสา. 2544. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ต่ออุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ประยงค์ นะจิน. 2544. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการ
สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. 2539. การศึกษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2536. ทักษะการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2.
โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเนื่องในพิธีเปิดการสัมมนา
ระดับชาติเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
17 ธันวาคม (อัดสำเนา)

พัลลภ คำลือ. 2543. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

โพธิสวัสดิ์ แสงสว่าง. 2531. วิทยาศาสตร์การกีฬา. คณะครูศาสตร์ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.

ลักขณา ศรีวัฒน์. 2544. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525. การออกกำลังกายสำคัญไฉน. สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8.

_____. 2531. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารการท่าเรือ 2531: 60-63.

วิจิต มธุรสภรณ์. 2535. การสาธารณสุข 2 หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 9. สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2537. การออกกำลังกาย. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

สมบัติ กาญจนกิจ. 2541. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย
กรรมกรแพทย์, นนทบุรี.

สถาพร เกิดสว่างเนตร. 2539. ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั้ง
บนรถเข็น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสก อัยรานเคราะห์. 2534. ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.
กรุงเทพฯ.

_____. 2543. ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, กรุงเทพฯ.

สุชาดา มะโนทัย. 2539. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชาติ โสภประยูร. 2525. สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

_____. 2535. การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

สุมล พวงแก้วและมนตรา ใจดี. 2540. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของ
ประชาชนกรณีศึกษา:เขตสุขาภิบาลท่าม่วง อำเภوتاม่วง จังหวัดกาญจนบุรี.
สำนักงานสาธารณสุขอำเภوتاม่วงจังหวัดกาญจนบุรี, กาญจนบุรี.

สุพิตร สมหาหิโต. 2525. การสอนสุขศึกษา. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

_____. 2541. “จิตวิทยาการออกกำลังกาย” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
(มกราคม-มิถุนายน 2541): 37-41.

สุวิมล ตั้งสัจจงณ์. 2526. **หลักการออกกำลังกาย**. ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547. **การสำรวจเกี่ยวกับอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2547**. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, กรุงเทพฯ.

เสาวนีย์ จันทรพิทักษ์. 2534. **หลักการออกกำลังกาย**. วิทยพัฒน์, กรุงเทพฯ.

สร้อยรัตน์ พลอินทร์. 2542. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในกาออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

องค์การอนามัยโลก. 2545. **ขยับกาย สบายชีวี**. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. ม.ป.ป. **วิ่งสู่วิถีใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, กรุงเทพฯ.

อำนาจ อะโน. 2527. **การบริหารกาย**. กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอนมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Barrera, M. and S.E. Aniley. 1983. The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. **J.Community Psychol** 24: 133-143.

Bloom, B. 1975. **Taxonomy of Education Objectives**. Handbook I Cognitive Domain, McKay New York.

Caplan, R.D. 1976. **Adheing or memdince.regimens dhering to medicine regimens:Police experiment patient education and social support**. An Arbour:University of Michigan.

Cobb, S. 1976. **Social Support as a Modurator of Live Stress**. Psychosometies Medical, n.p.

- Costakis, C.E. 1999. **The relationship between the stages of exercise adoption and other health behaviors.** Montana State University, Department of Health and Human Development, Bozeman.
- Garcia, A.W. 1995. **Gender and development differences in exercise beliefs among youth and prediction.** Division of Kinesiology, University of Michigan , School of Nursing, USA.
- Gentle, P. 1994. **High and Low exercisers among 14-and15-year-old children.** School of Postgraduate Medicine, University of Exeter.
- Gottlied, B.H. 1985. **Social Networks and Social Support: an Overview of Research.** Practice and Policy implication Health Education Quarterly.
- Green, L.W. and M.W. Kreuter. 1991. **Health Promotion Planning;An Educational and Environment Approach.** Mayfield Public Company, Toronto.
- Hurrell, R.M. 1997. **Factor associated with regular exercise.** Psychology Department, College of New Rochelle, USA.
- Kahn, R.L. 1979. **Aging and Social Support. In Aging from Birth to Death: Interdisciplinary Perspectives.** Eastview Press, Coronado.
- Murray, R.B. and J.P. Zentner. 1993. **Nursing Concepts of Health Promotion.** Prentice Hall International. (NY)Ltd., New York.
- Pilisuk, M. 1982. Delivery of social support: the social inoculation. **American Journal Orthopsychiatry.**

Roski, G. 1992. "sport and Health-Related Values and Their Reflection in Youngsters Sport Actives During leisure Time". **Dissertation Abstracts International.** 11.

Uitenbroek, D.G. 1993. **Relationship between change in health and fitness and the perception of exercise.** Research Unit in Health and Behavioural Change, University of Edinburgh.

Vanden, A.Y. 1997. **Reasons for not exercising and exercise intentions:a study of middle-aged sedentary adults.** Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Catholic University of Leuven, Belgium.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. นางกรรณาภรณ์ สามงามนึ่ง พยาบาลวิชาชีพ 8
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลเมืองลัดหลวง จังหวัด สมุทรปราการ
1. อาจารย์ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา
อาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนทร เล้าเรืองศิลป์ชัย
อาจารย์โรงเรียนสาธิตเกษตรศาสตร์ บางเขน

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง ลักษณะของแบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางชีวสังคมของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยนำของนักเรียน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยเอื้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่มีผลเสียต่อผู้ตอบแต่อย่างใด และคำตอบแต่ละฉบับจะเก็บไว้เป็นความลับ ผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะนำไปใช้ในการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกๆท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ฉันทน์ ลิปะกานนท์

นิสิตปริญญาโท สาขาสุขศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1
โรงเรียนอรุณราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ

- () 1. ชาย () 2. หญิง

2. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับของนักเรียนต่อเดือน

- () 1. ต่ำกว่า 1,000 บาท () 2. 1,000 บาท-2,000 บาท
() 3. 2,001 บาท-3,000 บาท () 4. 3,001 บาท-4,000 บาท
() 5. มากกว่า 4,000 บาท

3. อาชีพของบิดา

- () 1. ทำงานราชการ () 2. ทำงานบริษัท
() 3. ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย () 4. ทำการเกษตร
() 5. ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม () 6. ทำงานรับจ้างทั่วไป
() 7. พ่อบ้าน () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. อาชีพของมารดา

- () 1. ทำงานราชการ () 2. ทำงานบริษัท
() 3. ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย () 4. ทำการเกษตร
() 5. ทำงานโรงงาน/อุตสาหกรรม () 6. ทำงานรับจ้างทั่วไป
() 7. แม่บ้าน () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. รายได้เฉลี่ยของบิดามารดา (ต่อเดือน)

- () 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท () 2. 5,000 บาท-10,000 บาท
 () 3. 10,001 บาท-15,000 บาท () 4. 15,001 บาท-20,000 บาท
 () 5. 20,001-25,000 บาท () 6. 25,001-30,000 บาท
 () 7. มากกว่า 30,000 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่นักเรียนคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1.	การออกกำลังกายเป็นการช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้			
2.	การออกกำลังกายให้ได้ผลดีต่อสุขภาพ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
3.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้การทำงานของระบบในร่างกายมีประสิทธิภาพดี			
4.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพร่างกายช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด			
5.	ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาขณะออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่นและผ่อนคลาย คือ คลอโรฟิล			
6.	การออกกำลังกายช่วยลดอาการซึมเศร้าได้			
7.	การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาสังคมต่างๆ ได้ เช่น การติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรม			
8.	การทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายอีกแบบหนึ่ง			
9.	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้มีรูปร่างดี			
10.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำหลังรับประทานอาหารทันที			

ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียง
เดียวในแต่ละข้อความ โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็น ของนักเรียนทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็น ของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของ นักเรียนเพียงเล็กน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็น ของนักเรียนเลย

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.	สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
2.	คนที่อยากมีอายุยืนต้องออกกำลังกาย				
3.	คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมี ภูมิคุ้มกันโรค				
4.	คนที่อยากมีรูปร่าง ผิวพรรณสดใสควร ออกกำลังกาย				
5.	ผู้ที่มีรายได้น้อยไม่ควรออกกำลังกาย เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง				
6.	การออกกำลังกายทำให้เกิดการพัฒนา ทางด้านสติปัญญา				
7.	คนที่รูปร่างดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
8.	คนที่ไม่ออกกำลังกายไม่มีโอกาสเสียชีวิต				
9.	คนที่ไม่ออกกำลังกายมักอ้างว่าไม่มีเวลา				
10.	สุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
11.	การออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัว รู้สึกไม่สบาย				
12.	การออกกำลังกายทำให้เพิ่มรายจ่ายของ ครอบครัว				
13.	ผู้ทำงานหนักไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
14.	การออกกำลังกายช่วยในการสร้างเสริม บุคลิกภาพ				
15.	การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริม ความสามัคคีและความมีวินัย				
16.	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วย ให้มีรูปร่างที่สวยงาม				
17.	การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น กระปี้กระเป่า ตื่นตัวนอนหลับยาก				
18.	การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์				
19.	การออกกำลังกายทำให้หัวใจแข็งแรง และเร็วขึ้น ทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด				
20.	เป็นการไม่คุ้มค่าถ้านักเรียนจะแบ่งเวลา ไว้สำหรับการออกกำลังกาย				
21.	การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นทำให้พัฒนา ตนเองด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ได้				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นมาก
น้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การออกกำลังกายสามารถกระทำได้แม้ขณะเจ็บป่วย อยู่โรงพยาบาลแล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล				
2.	นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง				
3.	นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการลดความเครียด				
4.	นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาโรค				
5.	นักเรียนออกกำลังกายเพราะรักษาทรุดทรอง				
6.	คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้การขับถ่ายดี				
7.	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้นอนหลับ				
8.	ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้แก้ปัญหา เฉพาะหน้าได้ดี				
9.	ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้มีบุคลิกภาพดี				
10.	นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้มีสุขภาพ ดีกว่าคนอื่น				
11.	การออกกำลังกายที่ดีควรมุ่งเน้นตามกลุ่มเพื่อน				
12.	การออกกำลังกายสามารถทำได้แม้ขณะอยู่ในบ้าน				
13.	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักมีสุขภาพจิตดี				
14.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยช่วยให้เกิดผลดี กับสุขภาพ				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยเอื้อ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นมาก
น้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การออกกำลังกายสามารถทำได้แม้ขณะเจ็บป่วยอยู่ โรงพยาบาลแล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล				
2.	โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ				
3.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีเพียงพอกับความต้องการ ของนักเรียน				
4.	นักเรียนได้รับความสะดวกจากผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย				
5.	ทางครอบครัวมีการให้กำลังใจ รางวัล คำชมเชย เมื่อนักเรียนชนะเลิศการแข่งขันกีฬา				
6.	สนามกีฬาไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ				
7.	โรงเรียนมีการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างนักเรียน ภายในโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ				
8.	สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ที่พร้อมใช้ ไม่มีสภาพเก่าชำรุด				
9.	นักเรียนรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่เป็นหวัดง่าย หลังจากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ				
10.	นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการออกกำลังกาย				
11.	การออกกำลังกายจะไม่เกิดประโยชน์หากกระทำไม่ต่อเนื่อง				
12.	การออกกำลังกายสามารถทำได้แม้ขณะเจ็บป่วยอยู่ โรงพยาบาล ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล				
13.	การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย				
14.	โรงเรียนมีการสนับสนุนด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว ในแต่ละข้อคำถามนั้นๆ โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นมากที่สุด
มาก	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นมาก
น้อย	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อคำถามนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	นักเรียนมีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกับญาติพี่น้องเป็นประจำ				
2.	คนในครอบครัวของนักเรียนส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา				
3.	คนในครอบครัวของนักเรียนยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย				
4.	คนในครอบครัวของนักเรียนส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา				
5.	คนในครอบครัวของนักเรียนเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย				
6.	มีการใช้สื่อต่างๆของโรงเรียน ในการเชิญชวนให้ออกกำลังกาย				
7.	ครอบครัวของนักเรียนมีการส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย				
8.	สังคมให้การยอมรับผู้ที่มีความสามารถในการออกกำลังกาย				
9.	เพื่อนเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย				
10.	หน่วยงานราชการมีการสนับสนุนเยาวชนเล่นกีฬาด้านกีฬายานสพติดจากโทรทัศน์ วิทยุ ป้ายประกาศ และสื่อต่างๆ				
11.	โรงเรียนมีการจัดบอร์ดเกี่ยวกับข่าวสารการกีฬา				
12.	นักเรียนคิดว่าสื่อที่มีอยู่ในโรงเรียนมีความเพียงพออยู่แล้ว				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
13.	ครูของนักเรียนมีการส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย				
14.	นักเรียนคิดว่าสื่อที่มีอยู่ในโรงเรียนมีความเพียงพออยู่แล้ว				
15.	นักเรียนมีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกับญาติพี่น้องเป็นประจำ				
16.	ครูของนักเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อความนั้นๆ โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

- ปฏิบัติมาก หมายถึง นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติค่อนข้างมาก หมายถึง นักเรียนปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ประจำ และไม่สม่ำเสมอ
- ปฏิบัติค่อนข้างน้อย หมายถึง นักเรียนปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือนานๆ ครั้ง หรือทำส่วนน้อย
- ปฏิบัติน้อย หมายถึง นักเรียนปฏิบัติน้อยจนถึงไม่ได้ทำเลย

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติค่อนข้างมาก	ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	ปฏิบัติน้อย
1.	นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
2.	นักเรียนออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 20-30 นาที				
3.	นักเรียนออกกำลังกายกับคนในครอบครัว				
4.	นักเรียนออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน				
5.	นักเรียนมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย				

ข้อ	ข้อคำถาม	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย
6.	นักเรียนดื่มน้ำครั้งละมากๆ หลังเหนื่อย จากการเล่นกีฬา				
7.	นักเรียนหยุดพักทันทีหลังออกกำลังกาย โดยไม่มีอาการคลายกล้ามเนื้อ				
8.	นักเรียนหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง ในขณะที่มีอากาศร้อนจัด				
9.	นักเรียนถือว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่ง ในชีวิตประจำวัน				
10.	นักเรียนออกกำลังกายทุกครั้งหากเพื่อนชวน				

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวฉันทนี ลิปภานนท์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2518
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	ระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 6ว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	เทศบาลเมืองลัดหลวง จังหวัดสมุทรปราการ