



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปริญญา

พลศึกษา สาขา พลศึกษา ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

Factors Promoting Exercising Behavior of Matthayomsuksa the student at Suankularb
Wittayalai School, Phra Nakhon Bangkok

นามผู้วิจัย นายวิภาส สุวรรณพัฒน์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์วิบูลย์ ชลานันต์, ค.ศ.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สืบสิ่งนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

Factors Promoting Exercising Behavior of Matthayomsuksa the student at Suankularb
Wittayalai School, Phra Nakhon Bangkok

โดย

นายรวิภาส สุวรรณพัฒน์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รวิภาส สุวรรณพัฒน์ 2554: ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิบูลย์ ชลานันต์, Ph.D.
114 หน้า

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบสำรวจ (Survey Study) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ความเที่ยงตรง 0.86 หาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้วยวิธีของครอนบาช ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.90 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่ม ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 3,739 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 3,666 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.04 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณหาจำนวนค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายใน ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยภายนอก ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Rawipas Suwanpat 2011: Factors Promoting Exercising Behavior of Secondary Level Students at Suankularb Wittayalai School, Phra Nakorn District, Bangkok Metropolis. Master of Art (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Wiboon Chalanon. 114 pages.

This research aimed to study the factors affecting the healthy exercising behavior of students studying in the secondary level at Suankularb Wittayalai School, Phra Nakorn District, Bangkok Metropolis. The research instrument used in the data collection was questionnaire. Determine the precise content analysis. 5 people have expert precision 0.86 and determine the reliability correlation coefficients by means of Cronbach left that the reliability of the 0.90. The population of this study comprised 3,739 students studying in Secondary Level at Suankularb Wittayalai School, Phra Nakorn District, Bangkok Metropolis but questionnaires were returned edition of 3666, representing 98.04 percent. While the statistics exploited for the data analysis included percentage, mean, standard deviation, correlation analysis between internal and external factors and exercising behavior of students. The collected data were analyzed by the Pearson Product Moment Correlation Coefficient. The research findings were as follows:

Internal Factors: The factors of knowledge, attitude and sport skills were related to the exercising behavior of the secondary students with the statistical significance of 0.05
External Factors: The factors related to the exercising places and facilities, economic factors and social factors were related to the exercising behavior of the secondary students at the statistical significance of 0.05

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิบูลย์ ชลานันต์ ประธานกรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์โดยตลอดทุกขั้นตอน รวมทั้งให้คำแนะนำ ปลุกฝังวิชาพลศึกษาและเป็นแบบอย่างที่ดีในการประกอบวิชาชีพพลศึกษา กราบขอบพระคุณ ประธานการสอบ รองศาสตราจารย์กัณฑ์วัฒน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ และ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านรองศาสตราจารย์อติลา นิตธรรม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและแนะนำในการเรียบเรียง และแก้ไขวิทยานิพนธ์ทำให้มีความเรียบร้อยสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสุดซึ้งมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน อาจารย์ปัญญา ประดิษฐบาทุกา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลฉวี ศรีบุญ อาจารย์ปิยะพงศ์ นิกุลวงศ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิสิฐ เหมะภาคะพันธ์ และ อาจารย์วรพงศ์ พัทธวิชัย เป็นผู้ซึ่งให้ความรู้ให้โอกาส ให้ประสบการณ์ ในวิชาชีพ ประสิทธิภาพ การพลศึกษา ให้แก่ศิษย์มาในระดับปริญญาตรี จนถึงระดับปริญญาโท อาจารย์เป็นผู้ซึ่งมีแต่คำว่า “ให้” กับลูกศิษย์มาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของคณาจารย์ในภาควิชาพลศึกษาทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ ความเอาใจใส่ ความเสียสละ และ ให้อภัยแก่ศิษย์ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน เป็นผู้ซึ่งให้ความรู้ความเข้าใจและช่วยแนะนำให้เกิดความกระจำจืด จนทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมทั้งคุณลุงเชิรพงศ์ วัชรภักดิ์ และ พี่อัญชลี วงศ์สวัสดิ์ ที่ให้โอกาสในการศึกษาต่อในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ สำหรับมิตรภาพที่ดี ตลอดการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ขอขอบพระคุณพี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ พลศึกษา ภาคพิเศษ รุ่น 10 ที่ได้เป็นกำลังใจและคอยช่วยเหลือตลอดคำแนะนำในการดำเนินชีวิตไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อณรงค์ สุวรรณพัฒน์ คุณแม่สีดา สุวรรณพัฒน์ สำหรับความอบอุ่นที่มีให้ตลอดชีวิต และเป็นผู้ที่ให้แนวทางในการดำเนินชีวิตในสังคม เป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตในการทำงาน เป็นผู้จุดประกายความคิดในการศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิต พระคุณท่านทั้งสอง เปรียบเสมือนดั่งร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกน้อยได้พักพิง รวมทั้งพี่ชาย นายศรีวิศ สุวรรณพัฒน์ ที่ได้ให้กำลังใจตลอดมา

รวิภาส สุวรรณพัฒน์
มีนาคม 2554

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
สมมติฐานงานวิจัย	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	6
แนวความคิดเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม	6
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	10
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	34
กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม	
การออกกำลังกาย	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51
กรอบแนวคิดการวิจัย	56
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	57
ประชากร	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	57
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	59

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	63
ส่วนที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation Coefficient)	79
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการวิจัย	85
อภิปรายผล	89
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	93
ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	99
ภาคผนวก ข ราชานามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	102
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	114

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ขั้นตอนการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	22
2	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	64
3	จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	68
4	จำนวนในการตอบคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)	70
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ในการ ออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	70
6	จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัย ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	71
7	จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับทักษะกีฬา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	73
8	จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัย ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	75
9	จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัย ด้านเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	77

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	78
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	79
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	80

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

เมื่อกล่าวถึงเรื่องการใช้ชีวิตเรามักจะนึกถึงความสุขเป็นเรื่องสำคัญ เพราะสิ่งที่ทุกคนปรารถนาที่สุดในชีวิตคือ ความสุข เราต่างพยายามแสวงหาความสุข และหนีให้พ้นจากความทุกข์กันทั้งนั้น เราทุกคนทุ่มเทเอาใจใส่กับร่างกาย บำรุงเลี้ยงด้วยอาหารชั้นดี และจัดสรรเวลาสำหรับการออกกำลังกาย (พระอาจารย์ มิตรชูโอะ, 2547 อ้างใน ปิยะปทีป แสงอุไร, 2549) การออกกำลังกายจึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ทุกคนควรใส่ใจอยู่เสมอ ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองและควรคำนึงถึง วันเวลา สถานที่ เพศ และวัยด้วยจะได้เกิดประโยชน์สูงสุด

การจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเด็กในอายุ 12 - 18 ปี เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็กเพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพของเด็กแต่ละคน (กรมวิชาการ, 2540: 23) ควรเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้เด็กมีทักษะในการดูแลตนเอง นอกจากจะส่งเสริมด้านที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีด้านการศึกษา และยังส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะสุขภาพเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ได้รับการพัฒนาด้านต่างๆ ได้อย่างเต็มที่และถ้าเรามีสุขภาพดีแล้วก็จะสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนรวมได้อย่างมาก ดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพเป็นวิถีแห่งชีวิต (Health is a way of life) ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพดีเป็นเสมือนวิถีทางที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่างๆ ในชีวิต (สุชาติ โสมประยูร, 2525)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กทุกคน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทางด้านต่างๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายใน ตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่างทรวดทรง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว รู้จักทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง ทางด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยทำให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันความก้าวร้าว

ชุดเซชความผิดหวังความกระวนกระวายใจ ทางด้านสังคม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทางด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีไหวพริบในการตัดสินใจ มีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด

การออกกำลังกายเป็นประจำอาจจะต้องมีปัจจัยอื่นๆ มาประกอบหลายอย่าง เช่น สถานที่ อุปกรณ์ เวลา ตลอดจนสภาพแวดล้อมของสังคม จะต้องมิตัสนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมได้โดยอาศัยหลักเกณฑ์ของนักจิตวิทยาในการหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

จากองค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมากและมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2532)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โดยใช้ปัจจัย 6 ด้านดังนี้ ปัจจัยทางด้านความรู้, ปัจจัยทางด้านเจตคติ, ปัจจัยทักษะ, ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก, ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ และ ปัจจัยทางด้านสังคม, เป็นตัวแปรในการศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย อันจะส่งผลให้มีสุขภาพตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานครภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

นิยามศัพท์

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีความเข้าใจถูกต้องตรงกัน ผู้วิจัยกำหนดคำนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรมซึ่งมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

การออกกำลังกาย หมายถึง ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนระดับมัธยม ในการออกกำลังกาย เป็นลักษณะหนึ่งในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลหรือสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่น ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ครอบครัวและ เศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานครเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วน

ปัจจัยภายใน หมายถึง เหตุหรือแรงจูงใจภายในของบุคคลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถในการจำ การเข้าใจ และการนำไปใช้ในส่วนที่เป็นเนื้อหา ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่างๆ เช่น ความหมาย ประเภท ลักษณะ ขั้นตอน ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงความคิดเห็นส่วนบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบในเรื่องการออกกำลังกาย

ทักษะทางกีฬา หมายถึง ความคุ้นเคย ความรู้ ความชำนาญในการเล่นกีฬา โดยผ่านการเรียนรู้ และการฝึกฝน

ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่เอื้ออำนวยต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย หมายถึง การได้รับความสะดวกหรือมีสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็นหรือใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย

การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ แนะนำ ส่งเสริม เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากผู้บังคับบัญชา บุคคลในครอบครัว ญาติ และเพื่อน

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ แนะนำ ส่งเสริม เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานอื่น หรือองค์กรเอกชน

การได้รับข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อสารมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การจัดนิทรรศการ การรวมพลังสร้างสุขภาพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับ โรงเรียนระดับมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย

สมมติฐานงานวิจัย

1. ปัจจัยภายในมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการการวิจัยเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียน สวนกุหลาบวิทยาลัย” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

คำจำกัดความเกี่ยวกับพฤติกรรม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำสิ่งที่
สังเกตได้หรือไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น

นิตยา เพ็ญศิริรักษา (2544) พฤติกรรมหมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการ
กระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้
หรือเป็นปฏิกิริยาของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่อาจปรากฏให้เห็นได้ หรืออาจอยู่ภายใน ซึ่งไม่สามารถ
สังเกตได้

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2544) รวบรวมความหมายของพฤติกรรมไว้ ดังเช่น

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือปฏิกิริยาที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย ทางกล้ามเนื้อ
ทางสมอง ทางอารมณ์ และทางความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์และสัตว์ย่อมจะแสดง

ออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การพูด การเดิน ร้องไห้ เป็นต้น หรืออาจไม่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ความพอใจ ความนึกคิด เป็นต้น

พฤติกรรม หมายถึง กิริยาของสิ่งมีชีวิตในรูปแบบที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ทั้งสิ่งเร้าที่อยู่ภายในและภายนอกร่างกายเพื่อเป็นไปอย่างเหมาะสมในการอยู่รอดของชีวิต โดยสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ พฤติกรรมจึงเกิดการประสานงานกันระหว่างระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และระบบต่อม

จากความหมายต่างๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม ซึ่งมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน หรือสังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

องค์ประกอบของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

Bloom (1975 อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับ ขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1. ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำหรือ ระลึกได้
2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน

3. การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective domain) หมายถึงความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

1. การรับรู้หรือรับความรู้สึก (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบถึง เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างที่เกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2. การตอบสนองหรือประพฤติตามความรู้สึก (Responding) เป็นขั้นที่ บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3. การยึดค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง

พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดลำดับค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยม ต่างๆ ให้เข้ากับกลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงออกตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยสุดและพฤติกรรมเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วยการวางแผนทางการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆหรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ซึ่งมีการพัฒนาตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

1. การเลียนแบบ(Imitation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติ ตามทฤษฎีหลักการที่มีอยู่
2. การปฏิบัติด้วยตนเอง(Manipulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการฝึกปฏิบัติตามการเลียนแบบ จนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้
3. ความแม่นยำ (Precision) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้ในทุกครั้งที่ปฏิบัติ กล่าวคือ แสดงพฤติกรรมก็ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง
4. ความต่อเนื่อง (Articulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้บ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ

5. ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ (Naturakization) เป็นขั้นที่บุคคลแสดง พฤติกรรม ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เกิดความชำนาญในการปฏิบัติ

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

เจริญ กระทบรัตน์ (2531) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย "ไว้ว่า เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่งช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ทำงานอยู่ในสภาวะหนึ่งเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกายจึงทำให้รู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำได้หลายวิธี อาทิ วิ่ง กระโดด เชือก จักรยาน ว่ายน้ำ เดินหลังเล่นกีฬา เป็นต้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างมีระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

วาริศา วิเศษสรรพ (2540) กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกของร่างกาย ในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ซึ่งผลที่ตามมา ทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรงกระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงาน การปล่อยให้ร่างกายอยู่นิ่ง หรือเป็นไปตามกลไกตามธรรมชาติ เป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายเป็นระยะๆ ด้วยการออกกำลังกายทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิตระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะทุกส่วนจะได้รับการกระตุ้นด้วย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้ให้ความหมายของ "การออกกำลังกาย" (Exercise) ว่าหมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออวัยวะต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบว่า การออกกำลังกายนั้นเหมาะสมหรือยัง คืออัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลัง

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา ความคล่องแคล่วว่องไว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทน หรือความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2542) ได้ให้ความหมายของ การออกกำลังกาย (Exercise) ว่าหมายถึง การออกแรง เพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกๆ ลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่สมัครใจ หรือฝืนใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพหรือสมัครเล่น การออกกำลังกายที่ดี จำเป็นจะต้องออกแรงมากพอจนรู้สึกเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว (Isotonic Exercise) หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม (Isometric Exercise) ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ การออกกำลังกายแต่เพียงบางส่วนของร่างกายจะได้ประโยชน์น้อย เพราะ หัวใจทำงานไม่หนักพอ ซึ่พจรเต้นไม่เร็วกว่าปกติเท่าที่ควรจะเป็น

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิค วายน้ำ จั๊จกรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้ง การออกกำลังกาย ในการประกอบอาชีพ และการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

องค์การอนามัยโลก (อ้างถึงใน กรมอนามัย, 2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน (แคลอรี) ง่ายๆ ก็คือ การเคลื่อนไหว เช่น การเดิน เร็วๆ เล่นสเก็ต ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ เดินขึ้นบันได ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ ทั้งสิ้น

หลักการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2525) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้ยาวนาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามความต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุระอย่างอื่นๆ

Levy *et al* (1992) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องมีหลักความสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก (Intensity) ต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งวัดโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ
3. เวลา (Time) การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30 – 90 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 ประการได้แก่ ความถี่ ความเข้มของกิจกรรม ระยะเวลาและรูปแบบของการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสุขภาพมากที่สุดนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละครั้งๆ ละ 20 – 30 นาที ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

การออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติให้พอเหมาะพอควรกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย (อ้วน ผอม หรือมีโรคประจำตัว) เพราะการออกกำลังกายที่มากเกินไป หรือปฏิบัติกิจกรรมที่หนักเกินไป ไม่เหมาะสมกับวัยก็จะเกิดโทษ อาจบาดเจ็บและช็อกได้ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวแนะนำไว้ว่า “การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิดทั้งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายจะทำงานอย่างปกติ” โดยได้แนะนำว่าผู้สูงอายุ ควรจะเดินออกกำลังกาย การเดินเป็นวิธีการบริหารร่างกายที่ดีสำหรับคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงปะทะกระแทกที่หนักเกินไป การออกกำลังกายต้องเริ่มจากทีละน้อยๆ ไปหาระยะทางและเวลาที่เพิ่มขึ้นๆ จนให้พอเหมาะกับสภาพร่างกายที่ทนต่อการฝึกออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย ไม่ออกกำลังกายที่หักโหมเกินไป จะทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ จึงควรเลือกชนิดกีฬาหรือประเภทของกายบริหาร ซึ่งทำกายบริหารแบบแอโรบิกพื้นฐานมีความเหมาะสมกับคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ (กองทัพ และคณะ, 2547)

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำท่ายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ส่วนต้องออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายจะนำสิ่งที่ดีๆ มาให้เราอย่างมากมาย นอกจากจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังมีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดีอีกด้วย

การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีการปรับตัวให้สามารถทำงานที่หนักขึ้นส่งผลให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรงมากขึ้น สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้มากขึ้น มีความอดทน และทำงานได้มากขึ้นมีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าตลอดเวลา มีน้ำหนักตัวที่สมส่วน เพราะการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถช่วยลดไขมันในร่างกาย และลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ทำให้มีรูปร่างและบุคลิกภาพที่ดี

จิตใจแจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวันและช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นสื่อที่ทำให้คนได้มารู้จักกัน ได้มีเพื่อนใหม่ สังคม

ของเราจะกว้างขึ้นทำให้เรามีสัมพันธไมตรีที่ดี เมื่อออกกำลังกายอยู่เสมอเราจะติดการออกกำลังกาย ถ้าวินไหนไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกไม่ปกติสุข อารมณ์หงุดหงิดเป็นการติดการออกกำลังกายที่น่า สนับสนุน นำยกย่องชมเชย และถือว่าผู้ใดรักการออกกำลังกาย ผู้นั้นรักสุขภาพของตนเอง ดังคำ ที่ว่าออกกำลังกายดี สุขภาพดี

เป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกาย ไม่ได้อยู่ที่การเสริมสร้างความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อ โดยตรงแต่อยู่ที่การให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานตามธรรมชาติ และการเสริมสร้างระบบ การไหลเวียนของโลหิต ซึ่งจะเพิ่มความสามารถในการรับ การใช้ และการนำพาออกซิเจนไปบำรุง ทัวทุกส่วนของร่างกาย ทั้งเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือชำรุดทรุดโทรม เพื่อดำรงคงสภาพปกติของ ร่างกายและเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญแข็งแรงคงทนไปนานๆ (สมศรี และภานี, 2549)

เกณฑ์และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2536) ได้กำหนดเกณฑ์วัดความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ใน การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ (จ.ป.ฐ. ด้านกีฬา) สำหรับคนไทยไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างน้อย 1 ชนิด
2. เข้าใจวิธีดู วิธีเล่นกีฬา และสนุกในการดูกีฬาได้อย่างน้อย 3 ชนิด
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
4. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักสำหรับผู้เล่นกีฬาเป็นประจำควรเป็น 65-75 ครั้งต่อ นาที อัตราการเต้นของหัวใจขณะฝึก ประมาณ 120-130 ครั้งต่อนาที ในผู้ใหญ่ทั่วไป จึงจะให้ผลดี ต่อสุขภาพ
5. เมื่อออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแล้ว ผู้เล่นจะมีสมรรถภาพ สุขภาพ และบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉงมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และทรวดทรงสง่างาม

สุขบัญญัติ 10 ประการ ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

กองสุศึกษา (2540) ได้ให้เหตุผลและรายละเอียดของสุขบัญญัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาสเพื่อให้ร่างกาย กระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 15-30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุก เต็มใจ และ ฟังพอใจ
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาควรประกอบไปด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึก จริง และช่วงผ่อนคลาย
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้น จน สามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด
6. การเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. การเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายและกีฬาให้เหมาะสมกับเพศ วัย และ ความ แตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพต้องทำเสร็จแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อ สุขภาพ แต่ต้องฝึกฝนด้วยความปลอดภัยและประหยัด ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย คนพิการ กลุ่มพิเศษอื่นๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

สำหรับความหนักเบาในการออกกำลังกายคือให้หัวใจเต้นด้วยอัตราสูงสุด 200 ลบด้วยอายุ และอัตราหัวใจเต้นต่ำสุด คือ 170 ลบด้วยอายุ (เฉลี่ย, 2540) เช่น ผู้วิจัยอายุ 48 ปี จะมีอัตราเต้นที่เป็นเป้าหมายในช่วงสูงสุด = $200 - 48 = 142$ ครั้งต่อนาที ช่วงต่ำสุด = $170 - 48 = 122$ ครั้งต่อนาที นั่นคือ อัตราเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของคนอายุ 48 ปี จะอยู่ในช่วง 122-142 ครั้งต่อนาที

ประเภทของการออกกำลังกาย

ในชีวิตประจำวันของคนเรามีการออกกำลังกายอยู่เสมอ เช่น การออกกำลังกายในกิจวัตรประจำ เช่น การอาบน้ำ กินอาหาร แปร่งฟัน ทำงานบ้านหรือการออกกำลังกายเพื่อประกอบการงานตามอาชีพ ซึ่งใช้กำลังงานแตกต่างกัน เช่น กรรมกร ช่างนา กับนักธุรกิจ นายธนาคาร การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีอยู่หลายลักษณะ แต่ละลักษณะมีวิธีการแตกต่างกัน ดังนี้ (อนงค์ บุญอศุลยรัตน์, 2542)

ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งตามจุดมุ่งหมาย

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย
2. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา กีฬา เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎกติกาแน่นอนแล้วแต่ๆ ลักษณะของกีฬาแตกต่างกันไป สำหรับนักกีฬานั้น มุ่งเน้นการแข่งขันกีฬา เพื่อความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อม ออกกำลังกายซึ่งมีความหนักมากจนบางครั้งอาจเกิดอันตราย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การแข่งขันนั้น มีหลายระดับ เช่น อาจแข่งขันกันเพื่อความสนุกสนานเป็นนันทนาการ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา ซึ่งการแข่งขันระดับสุดยอดของโลก คือ กีฬาโอลิมปิก
3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรองและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วน เพื่อให้รูปร่างทรุดทรองที่สมส่วน

4. การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้น และสามารถทำงานได้

6. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมความสามัคคี

ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามวัย

1. การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด - 3 ปี) วัยเด็กทารกระยะนี้กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาทต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสัดส่วนและมีความพร้อมก่อน เด็กจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องของการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ โดยมีผู้ปกครองใช้มือ หรืออุปกรณ์ (ของเล่น) มาช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก

2. การออกกำลังกายสำหรับวัยเด็กเล็ก (4 ปี - 6 ปี) เด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาอย่างมากในด้านจิตใจและบุคลิกภาพต่อสภาพแวดล้อม ต้องจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมที่ควรจัด คือ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การโยนรับ, เตะลูกบอล, ยิมนาสติก, ห้อยโหนปีนป่าย, การเล่นอิสระ, กิจกรรมประกอบดนตรี, กิจกรรมเลียนแบบ, เกม และว่ายน้ำ

3. การออกกำลังกายสำหรับวัยเข้าเรียน (7 ปี - 11 ปี) วัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ เข้าสู่ระยะของวัยรุ่น กิจกรรมการออกกำลังกายควรสนองความต้องการทางด้านสังคมของเด็ก โดยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย รู้จักการเข้ากลุ่มยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจัดกิจกรรม กีฬา ที่ไม่เน้นการแข่งขัน กิจกรรมเข้าจังหวะ เกมนำสู่กีฬา

4. การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (12 ปี - 18 ปี) วัยนี้ร่างกายมีเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา มากมาย เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเต็มทีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมาก ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเลือกเล่นกีฬาที่ตนชอบ โดยให้มีส่วนร่วมเป็นผู้วางแผนการจัดกิจกรรมด้วย เช่น กิจกรรมกีฬาทุกประเภท

(ควรระวังและป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บทางกีฬา) กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริมสมรรถภาพ และเสริมทักษะพื้นฐานที่ดีในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายสำหรับวัยหนุ่มสาว (19 ปี – 25 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะ หรือการเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ ร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพ อารมณ์และการสังคมมีการพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเสริมสร้างในด้านระเบียบวินัย พัฒนาความสามารถทางกีฬา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คณิตภาพ และให้เห็นคุณค่าของกิจกรรมกีฬา ได้แก่ กีฬา ทุกชนิด การวิ่ง ว่ายน้ำ

6. การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26 ปี - 54 ปี) ประสิทธิภาพของร่างกายจะมีสูงสุดเมื่ออายุ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงจนถึง 40-45 ปี จะเริ่มมีอัตราเสื่อมถอยมากขึ้นปัญหาสำหรับวัยนี้ คือ ความยากลำบากในการปรับตัวด้านประสิทธิภาพของร่างกาย จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้กระตุ้นระบบหายใจและไหลเวียนให้ทำงานดีขึ้น เสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกไม่ให้แตกหรือเปราะง่าย เพื่อชะลอความแก่กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ความรุนแรงปะทะน้อยลง

7. การออกกำลังกายสำหรับวัยสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) วัยนี้ร่างกายจะอ่อนแอลง กล้ามเนื้อหย่อนยานและเหี่ยวแห้ง ความสามารถของข้อต่อลดลง กระดูกเริ่มเสื่อม กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรช่วยปรับสัดส่วนทรวดทรง ฟันฟูและรักษาสภาพร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนทำงานดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของระบบประสาท กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ไม่มีการปะทะ ออกแรงเบ่ง

ประเภทการออกกำลังกายแบ่งตามอุปกรณ์

1. การออกกำลังกายมือเปล่า เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระเบียบ ระบบ อาจใช้จังหวะนับ หรือการหายใจประกอบกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า เช่น กายบริหาร โยคะ มวยจีน

2. การออกกำลังกายใช้อุปกรณ์ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายเพื่อทำให้กิจกรรมการออกกำลังกายสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ช่วยให้มีความรู้รูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น คณิตร์ อุปกรณ์กีฬา ลูกบอล ไม้ เชือก

ประเภทการออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก

1. การออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเฉพาะส่วน ความยาวของเส้นใยกล้ามเนื้อคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่และทุกเวลา ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุด นาน 6 นาที วันละ 1 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้ วิธีการฝึกแบบนี้สร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อได้มากขึ้น แต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง

2. การออกกำลังกายแบบ Isotonic หรือ Dynamic Exercise เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดตัว และคลายตัวเพื่อรับน้ำหนักที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล หรือน้ำหนักตัว ผู้ฝึกเอง การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบๆ ข้อต่อ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ให้มีความแข็งแรงโดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบ Isokinetic Exercise เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ประกอบเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถกำหนดความหนัก-เบาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ใช้อุปกรณ์ เพียงแต่ผู้ใช้อุปกรณ์ใส่ข้อมูลเฉพาะด้านบางอย่าง เช่น อายุ น้ำหนักตัว และเลือกโปรแกรมที่หนัก-เบา ได้ตามสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึก ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้เป็นการออกกำลังกายผสมทั้งแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ การออกแรงไม่ว่าดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน ด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill) เครื่องปั่นเขา

4. การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายโดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของ Glycogen ปล่อยออกมาเป็นพลัง โดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ทำให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็วและได้อย่างหนัก แต่มีข้อเสียคือ พลังงานนี้จะหมดไปอย่างรวดเร็วเช่นกันภายในไม่กี่นาที และเกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Fatigue) ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้

จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาสั้นๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น (วิ่ง 100 เมตร) การยกน้ำหนัก (Weight Lifting) การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด

5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจาก Glycogen และไขมัน โดยมีออกซิเจน จากการหายใจ ช่วยสันดาป ผลของการออกกำลังกายแบบนี้ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้า น้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง เนื่องจากไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย มีเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถสังเคราะห์พลังงานที่ใช้นำมาใช้ใหม่ได้อีก การออกกำลังกายแบบนี้ จะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ โดยเฉพาะแขน ขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานพอ จึงทำให้เกิดการพัฒนา การทำงานของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจาก ไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวลดลง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ว่ายน้ำ และ เต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นต้น ผลการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพดังที่กล่าวมานั้น จะเกิด เฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย (กองสุขศึกษาศาสตร์, 2545)

1. เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมีรูปแบบต่างๆ ดังนี้

1.1 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำงานบ้าน เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได การกวาด หรือคราดกิ่งไม้ใบไม้ การล้างรถ เช็ดรถ เช็ดกระจก การซักผ้า ขยี้ผ้า ริดผ้า เป็นต้น

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการประกอบอาชีพ เช่น การทำสวน การทำประมง การเก็บสามล้อ การก่อสร้าง การยกหรือแบกของ เดินส่งของหรือเดินขายของ เป็นต้น

การออกแรงในชีวิตประจำวัน ต้องสะสมความนานรวมกันอย่างน้อย 30 นาที ในแต่ละวัน ซึ่งอาจออกแรงครั้งละ 10 นาที 3 ครั้ง หรือ 15 นาที 2 ครั้งก็ได้ โดยให้มีความเหนื่อยในระดับปานกลาง (พอพูดได้) หลังเสร็จงานควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การบิดลำตัวซ้าย-ขวา การเหยียดแขนขึ้นบนศีรษะ และก้มลงแตะพื้น (ควรย่อเข่าเล็กน้อย) หรือที่เราเรียกว่า “บิดขี้เกียจ” เพื่อเป็น

การยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้หายปวด หายเมื่อย และรู้สึกดีขึ้น ในกรณีผู้ที่ต้องการจะพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อ การเกิดโรคเรื้อรัง ควรออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์ เป็นวิธีออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ใช้เวลานานต่อเนื่อง 20 - 30 นาทีต่อวัน หรือถ้าออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด ใช้เวลานาน 20 - 60 นาทีต่อวัน ด้วยความหนักหรือเหนื่อยในระดับปานกลาง โดยสังเกตว่าหายใจแรงขึ้น แต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับคนข้างเคียงรู้เรื่อง หรืออยู่ในเกณฑ์การเต้นของหัวใจต่อนาที เท่ากับ 170-อายุ เช่น คนอายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจ = $170-40$ จะได้เท่ากับ 130 ครั้งต่อนาที เป็นต้น การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เช่น การเดินเร็วๆ การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การเดินรำ การเล่นกีฬา การบริหารร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่น รำมวยจีน ไทเก๊ก ชี่กง เป็นต้น การออกกำลังกายทุกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ควรเลือกวิธีการออก กำลังกายตามความชอบ ความถนัด และเหมาะสมกับวัย

3. ตรวจสุขภาพประจำปีตามความเหมาะสม และมีประสิทธิผลตามวัย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองควรรู้สถานะสุขภาพตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยรู้จักสังเกตประเมินสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายจะเริ่มค่อยๆ เสื่อมถอย และพบความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง และเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมมากขึ้น ควรไปตรวจสุขภาพทางการแพทย์ตามความเหมาะสมและมีประสิทธิผลตามวัย เพื่อตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย และค้นหาโรคที่พบบ่อยและป้องกันได้

การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมตามสภาพอายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ และภาวะความดันโลหิต ภาวะอ้วน หรือไขข้อเสื่อม ดังนั้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนั้น การไปตรวจสุขภาพ

ประจำปอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมในแต่ละวัย จะสามารถป้องกันและรักษาโรคได้
ทันทั่วทั้งที่ (กองสุขศึกษา, 2545)

การเริ่มต้นออกกำลังกาย

การออกกำลังกายควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายแบบเบาๆ และค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น โดยใช้ชีพจรเป็นตัวกำหนดความหนัก ซึ่งชีพจรสูงสุดสามารถคำนวณได้ โดยนำ 220-อายุ นั่นคือชีพจรสูงสุดซึ่งเท่ากับ 100 % แต่ควรเริ่มต้นออกกำลังกายที่ความหนัก 60 % หรือเริ่มจากเบาๆ ก่อน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวรับงานที่ค่อยๆ หนักขึ้นได้ แต่ไม่ควรหนักเกินไป เพราะจะเกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยได้ การออกกำลังกายที่เบาเกินไป (ไม่ถึง 50 % ของชีพจรสูงสุด) ก็ไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย เพราะร่างกายไม่เกิดการปรับตัว (สมศรี คามากิ และภานี ขวัญดี, 2549)

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย มีขั้นตอนเปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว ระยะการขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกัน ต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะการผ่อนคลายร่างกาย ตามตาราง (กองสุขศึกษา, 2545)

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรฝึกตามขั้นตอนดังนี้

ลำดับ ที่	ระยะหรือ ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตรา การเต้นของหัวใจ	ระยะ เวลา
1	อบอุ่น ร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย ปรับการทำงานของ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และ ระบบไหลเวียนเลือด	เดินเร็ว ทยายบริหาร หรือการเคลื่อนไหว ที่ช้า และค่อยๆ เพิ่ม ความเร็วขึ้นและยืด เหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นเอ็น และปรับความอ่อน ตัวของข้อต่อ	ปกติ 100 ต่อนาที	5-10 นาที

ลำดับ ที่	ระยะหรือ ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตรา การเต้นของหัวใจ	ระยะ เวลา
2	ฝึกฝน หรือช่วง แอโรบิก	เพื่อให้เกิดความ อดทนของปอด หัวใจ และระบบ ไหลเวียนโลหิต หรือ ฝึกการทำงานของ หัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ น้ำ ถีบจักรยาน เต้น แอโรบิก ไทเก๊ก ชีงกง เล่นกีฬา ฯลฯ	120-130 ครั้งต่อ นาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลาย ร่างกาย	เพื่อปรับการทำงาน ของร่างกายในช่วง ฝึกที่ทำงานเกินปกติ ให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือ เคลื่อนไหวให้ช้าลง และยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ	100-ปกติ	5-10 นาที

สมศรี คามากิ และภานี ขวัญดี (2549) ได้แบ่งการออกกำลังกาย เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) ควรเริ่มด้วยการวิ่งเหยาะๆ แล้วทำการยืดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อก่อนเป็นเวลา 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมกับการทำงานที่หนักต่อไปและช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ กระดูกและอวัยวะต่างๆ ได้ดี

ขั้นตอนที่ 2 ช่วงการออกกำลังกาย จะใช้กิจกรรมที่เราชอบ เหมาะสมกับร่างกายของเรา เช่น การเดินเร็ว ทรกหรือ ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ ซึ่งช่วงของการออกกำลังกายนี้จะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที และพยายามให้ความหนักหรือชีพจรถึง 50 % ของชีพจรสูงสุดหรือให้รู้สึกว่ามีเหนื่อยพอสมควร แต่อย่าให้หนักเกินไป ควรตรวจชีพจรเป็นระยะ หรือใช้การสังเกตอาการเหนื่อยอย่างสบาย ก็ถือว่าไม่หนักเกินไป แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วหายใจไม่ทัน หรือพูดไม่ออก แสดงว่า การออกกำลังกายหนักเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้

ขั้นตอนที่ 3 ช่วงการผ่อนคลาย จะใช้กิจกรรมเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย คือ การวิ่งเหยาะๆ และการบริหารกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที เช่นเดียวกัน ในการ

ออกกำลังกายนั้นควรออกกำลังกายด้วยความสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ ซึ่งจะใช้สถานที่ที่ไหนก็ได้ ที่เราสามารถไปได้แม้กระทั่งที่บ้าน โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานที่ สภาพดินฟ้าอากาศ สภาพร่างกายและการแต่งกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย ดังนั้น สาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่คาดคิด และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้ เราสามารถป้องกันได้ หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และคณะ, 2541)

1. สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจร หรือหัวใจ จะเต้นช้าลง ซึ่งเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูง เป็นสาเหตุของโรคหัวใจตีบตัน
3. เพิ่มคอเลสเตอรอลที่ละลายได้ในไขมัน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)
5. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน
6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.

ปรอท

7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ กระดูก ผิวหนัง แข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้ออนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)

8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงาน ได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (Glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

10. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก

11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม มีผลเกี่ยวพันต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายที่ถูกต้องและกระทำอย่างสม่ำเสมอจะสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้อย่างดีที่สุด รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกระบบของร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายไว้ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับอาหาร และก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มากหรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น

3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือการรักษาความร้อนของร่างกาย ทำงานได้สะดวกขึ้น

4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆเป็นไปด้วยความรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหารมากขึ้นและยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย

5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันเป็นอย่างดี

6. ทำให้คนเรารู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และสามารถที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าหรือต่อสู้อาชนะได้

อวย เกตุสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้นผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น

การออกกำลังกายและเล่นกีฬา สามารถป้องกันบับักรักษาบางโรคได้ อาทิเช่น (สมศรี คามาภิ และภานี ขวัญดี, 2549)

1. โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด
2. โรคหัวใจ
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคเบาหวาน
5. โรคภูมิแพ้ หอบหืด
6. โรคซึมเศร้า
7. โรคกระดูกพรุนและกระดูกเสื่อม
8. โรคข้อต่างๆ

เฉก ณะสิริ (2540) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างน้อย 5 ประการ ดังนี้

1. เป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการออกกำลังกายเป็นการป้องกันเส้นเลือดประแข็ง อุดตัน หรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจเป็นอย่างดี ทำให้แรงดันเลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง พร้อมกับขับถ่ายของเสียออกทางไต ลำไส้ และต่อมเหงื่อ และที่สำคัญ คือ ทำให้สารต่างๆ ที่อยู่ในโลหิต เช่น ไขมัน น้ำตาล และ กรดยูริก อยู่ในระดับปกติ
2. ทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ และที่สำคัญ คือ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดตัวจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลาย ความอ้วนจะลดน้อยลง ทรวดทรงจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนจะเป็นกล้ามเนื้อใดก็แล้วแต่กีฬา

ประเภทนั้น กล่าวกันว่า การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ

3. ตามปกติ เมื่อมีอายุมากขึ้น ถ้าไม่มีการออกกำลังกายข้อต่าง ๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน แคลเซียมจะตกตะกอนตามข้อต่างๆ ทำให้เกิดอาการข้อติดและปวดข้อ

4. ทำให้การจับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ ออกไปจากร่างกายเป็นประจำทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสตลอดวัน

5. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายนั้นมีผลต่อการพักจิตทางอ้อม ฉะนั้นจึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำ และจิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ความจำดี ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าซาลง ชีวิตจะมีแต่ความสุขร่าเริง สดใส เพิ่มบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง ได้อย่างประหลาด ไม่เป็นโรคกระเพาะลำไส้ และจิตประสาท การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ ให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความบ่อย ความหนัก และความนาน โดยจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ ให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความบ่อย ความหนัก และความนาน โดยจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้ (กองสุขศึกษา, 2545)

1. สุขภาพร่างกาย แข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า
2. ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
3. รูปร่างดี ช่วยลดความอ้วน
4. นอนหลับสบาย หลับนาน
5. การจับถ่าย
6. ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย และช่วยยืดอายุให้ยืนยาว

7. ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจแจ่มใส
8. เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
9. ช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย จากโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน เป็นต้น
10. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

การเจริญและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ อวัยวะใดที่ได้รับการใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและสมรรถภาพในการทำหน้าที่ อวัยวะที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานหนักเกินไป จะเกิดความเสื่อมโทรมหรือเสียหายขึ้นได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่างๆ เกือบทุกระบบ ในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไป ด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะ และเป็นสาเหตุของโรคร้ายหลายชนิด

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมายเป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็นจึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

ดังนั้น ถึงเวลาแล้วที่ทุกคนต้องรู้จักสังเกตสุขภาพของตนเองว่าสภาพร่างกายมีความปกติหรืออยู่ในภาวะเสี่ยงหรือไม่ โดยมีอาการสังเกตและตรวจสอบสภาวะร่างกายในช่วงวัยต่างๆ ดังนี้ (กองสุขศึกษา, 2545)

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็นสองพวก คือ

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก

2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว ในพวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะ ในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกัน จะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงงานเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงจากการที่ระบบหายใจและ การไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น)

ในพวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะ ในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกัน จะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงงานเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงจากการที่ระบบหายใจและ การไหลเวียนเลือดพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น)

ในพวกที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโต ไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่น เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะกินอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกาย ด้านต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตามพวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำในทันที

ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา เป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกัน ในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางประสาทอื่นๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มากๆ ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสื่อมความยืดหยุ่นและมีแร่ธาตุหินปูน ไขมัน ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อย อาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอื่นเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัด ไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย

ใจสั้น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงอาการออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เข่าและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก จะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะแตกหักได้ง่าย จะเห็นได้ว่า การขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรง จะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาด การออกกำลังกาย สภาพร่างกาย แต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาวะแวดล้อมต่างๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

สำหรับผู้ที่รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอหากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปปกติดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที หลักปฏิบัติคือ เลือกรอกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย เริ่มจากน้อยไปหามาก เบาไปหาหนัก และต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันให้มีการใช้กำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่างๆ การเดินทางในระยะทางที่ไม่ไกล ควรใช้การเดินเร็วแทนใช้พาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนขึ้นลิฟต์ หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น ในผู้ที่มีโทษจากการออกกำลังกายปรากฏชัดแล้ว การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่สำคัญ ที่สุด แต่วิธีการและปริมาณของการออกกำลังกาย จะต้องจัดให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางกีฬาวissenschaft จะเป็นผู้ให้คำแนะนำได้

การบาดเจ็บและการเจ็บป่วยในการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกาย บางครั้งอาจเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ จากการที่ไม่ได้อบอุ่นร่างกายให้เพียงพอหรือออกกำลังกายหนักเกินไป การบาดเจ็บที่พบบ่อยๆ เช่น

เป็นลม เพราะเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ หรือออกกำลังกายหนักเกินไป การปฐมพยาบาลเบื้องต้นคือ ให้พักในที่ร่ม คลายเสื้อผ้าให้หลวม นอนราบยกเท้าสูง ใช้ผ้าเช็ดตามร่างกาย

เอ็นข้อต่อฉีกขาด เพราะข้อพลิก หรือข้อรับน้ำหนักมากเกินไป การปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้พักใช้น้ำแข็งห่อผ้าประคบ ตรงข้อที่เจ็บ ยกส่วนที่เจ็บให้สูงและใช้ผ้ายึดพันป้องกันการบวม

กล้ามเนื้อฉีกขาด จากการที่กล้ามเนื้อยึดตึง นานเกินไปหรือออกแรงแบบกระตุกทันทีทันใด การปฐมพยาบาลยึดกล้ามเนื้อที่เป็นตะคริวอย่างช้าๆ และหยุดการออกกำลังกาย (สมศรี คามาภิ และภานี ขวัญดี, 2549)

การออกกำลังกายให้ปลอดภัย

การออกกำลังกายมีประโยชน์อนันต์ การออกกำลังกายทำให้ความเสี่ยงต่ำลงกว่า การไม่ออกกำลังกาย แต่ในการเริ่มต้นและขณะออกกำลังกายก็มีความเสี่ยงเกิดขึ้น มีปัจจัยหลายประการที่มีผลกระทบต่อความเสี่ยงของการออกกำลังกาย ที่สำคัญมี 3 ประการ คือ อายุ สุขภาพสุขภาพ (มีหรือไม่มีโรคหัวใจ) และความหนักหรือความแรงของกิจกรรม

1. อายุ หลังจากอายุ 30 ปี ร่างกายของคนเราก็จะค่อยเสื่อมลงตามธรรมชาติอาจมีโรคเกิดขึ้น หรือมีอาการของโรคซ่อนเร้น ซึ่งเป็นผลจากการใช้ชีวิตในด้านการกิน การออกกำลังกาย ผ่อนคลาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ ดังนั้นผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป ถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือออกกำลังกายในระดับเบา หากต้องการออกกำลังกายแบบหนัก ๆ หรือทำกิจกรรมที่หนักกว่าการเดิน เช่น การวิ่ง การเล่น และแข่งขันกีฬา ซึ่งทำให้เหนื่อยหอบมาก ท่านจะต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อน หรือเคยตรวจร่างกายมาแล้วภายในเวลา 6-12 เดือน ท่านต้องจำกัด ความหนักหรือความแรงของการออกกำลังกายเพียงแค่ระดับปานกลางเท่านั้น

2. สถานะสุขภาพ ไม่ว่าจะท่านจะเป็นผู้ใหญ่ในวัยใด หากมีปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต หรือมีอาการ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อยผิดปกติ หน้ามืด เวียนศีรษะบ่อยๆ หรือมีปัจจัยเสี่ยงอื่นเนื่องมาจากพฤติกรรมหรือความผิดปกติภายในร่างกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปัจจัย (สูบบุหรี่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ไม่ออกกำลังกาย ประวัติคนในครอบครัวเสียชีวิตจากโรคหัวใจ) ท่านควรปรึกษาแพทย์ก่อน ออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบหนักๆ หนักๆ ทั้งนี้ ความเสี่ยงของการออกกำลังกายจะมากในคนที่ เป็นโรคหัวใจ และหากไม่ได้พบแพทย์ก็ควรจำกัดการออกกำลังกายอยู่เพียงแค่ระดับปานกลาง

3. ความหนักหรือความแรงของกิจกรรม ความเสี่ยงของการเสียชีวิตหรือบาดเจ็บ จะเพิ่มมากขึ้น เมื่อออกกำลังกายแบบหนักๆ หนักๆ เช่น การวิ่ง การเล่นและแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะประเภท คู่ ลาน การวิ่งแข่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส เต้นแอโรบิคแบบเร็วๆ กระโดดเชือก สเก็ต สควอช ดังนั้น หากท่านมีปัญหาสุขภาพหรืออายุเกินกว่า 40 ปี ควรออกกำลังกายประเภทที่ทำให้รู้สึก หนักๆ เล็กน้อยถึงปานกลาง ซึ่งมีความเสี่ยงต่ำมาก และไม่ต้องกังวลหรือวิตกว่าจะไม่ได้ประโยชน์ ต่อสุขภาพ ทั้งนี้ เพราะมีการศึกษาวิจัยมากมายยืนยันว่าการเคลื่อนไหวร่างกายหรือ ออกแรง/ออก กำลังที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น ทำด้วยความแรงหรือความหนักปานกลาง หรือพอประมาณ สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน หรือเกือบทุกวันก็เพียงพอแล้ว และ ไม่จำกัดว่าต้องเป็น รูปแบบออกกำลังกายแบบนั้น แบบนี้ ปัญหาที่สำคัญอยู่ที่ว่าท่านปฏิบัติสม่ำเสมอหรือไม่เท่านั้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาผู้เชี่ยวชาญ ได้กล่าวถึง ปัจจัยหรืออิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรม ไว้ดังนี้

ซูดา จิตพิทักษ์ (2526) กล่าวว่า สิ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการซึ่งอาจแยก ได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่

1.1 ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ในแง่ข้อเท็จจริง ซึ่งไม่จำเป็นต้อง ถูกหรือผิดเสมอไป ความอาจเกิดจากการเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นเอง

1.2 ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณนิยมยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก

1.3 ทักษะคิดหรือ เจตคติ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลกล่าวคือ ทักษะคิด เป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม และถือว่าทักษะคิดมีความสำคัญ ในกำหนด พฤติกรรมในสังคม

1.4 บุคลิกภาพ เป็นสิ่งกำหนดว่าบุคคลหนึ่งจะทำอะไร ถ้าเขาอยู่ในสถานการณ์หนึ่ง เป็นสิ่งที่บอกว่าคุณจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง

2. กระบวนการอื่นๆ ทางสังคม

2.1 สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus object) และความเข้มของสิ่งกระตุ้น ลักษณะนิสัย ของบุคคลคือ ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคิด บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็จริง แต่พฤติกรรมจะ เกิดขึ้นยังไม่ได้ถ้ายังไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การสะสมความรู้ ประสบการณ์ในเรื่องต่างๆ ที่เคยได้รับ หรืออาจรับจากภายนอก อาทิ จากข่าวสาร คำบอกเล่าของ บุคคล

2.2 สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่ยังที่เป็นบุคคลและไม่ใช่เป็น บุคคลในภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532) กล่าวถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว

เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้ เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่นๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศและ การประพฤติปฏิบัติของบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก เป็นอย่างยิ่ง

2. โรงเรียน

โรงเรียนนับว่าเป็นสถาบันที่มีความสำคัญรองจากครอบครัวโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันนิยมส่งบุตรหลานเข้ารับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในโรงเรียนอนุบาลหรือก่อนอนุบาลคือตั้งแต่ 3 หรือ 3 ขวบครึ่ง ขึ้นไป ทั้งนี้เพราะบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างก็ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ไม่มีเวลาจะอบรมเลี้ยงดู ภาระเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูจึงตกอยู่กับโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนก็จะทำหน้าที่ตามบทบาทของโรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนจึงมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก

3. กลุ่มเพื่อน

โดยธรรมชาติมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์จึงต้องอยู่ในสังคมรวมกลุ่มหรือร่วมสถาบันเดียวกัน บุคคลจะโดดเดี่ยวโดยขาดเพื่อนมิได้ เพื่อนเป็นบุคคลที่เรารักใคร่ สนทนสนม ดังคำกล่าวที่ว่า “เพื่อนสนิทมิตรสหาย” เพื่อนจะเป็นผู้ที่คอยปลอบประโลมใจเป็นที่ปรึกษาได้ยามเรากลุ้มใจ เป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการเรียนและเรื่องอื่นๆ ได้มากมาย เป็นผู้ที่ร่วมสนุกและร่วมทุกข์ได้ เพื่อนจะมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก

4. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

4.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

4.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงานผู้ประกอบอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลาง เข้าสังคมในระดับเดียวกัน

4.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่ายๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจการจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือพึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชากรชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่างๆ ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนั้นประกอบไปด้วยบิดา มารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะต้องออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ชุมชน เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากบุคคลอื่นๆ ในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่นๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคล จะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการศึกษาของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชากรมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดีได้

4. องค์ประกอบทางการศึกษา ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่ต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษามากจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาน้อย

5. องค์ประกอบทางการเมือง ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของการบริหารการรักษาพยาบาล กิจกรรมทางสุขภาพที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

สืบสาย บุญวิบูรณ์ (2541) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายว่า ด้วยเรื่องของแรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬามีอยู่ 4 เหตุผลคือ

1. เหตุผลเกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical appearance) และสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้ามและต้องการมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง
2. เหตุผลทางการแพทย์ (Medical reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่างๆ มีความบาดเจ็บเรื้อรัง ต้องการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือหลังจากการผ่าตัด และเพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงาน
3. เหตุผลทางสังคม (Affiliation) ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักผู้คนใหม่ๆ โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ รวมถึงต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิด ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ

หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิก เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา ที่สำคัญได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง

4. การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา(Attitude toward Sports) การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีการศึกษาและมีประสบการณ์เด็กที่ดีต่อการออกกำลังกาย ชอบและสนุกกับการออกกำลังกายและกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถ

การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

หากต้องการให้คนที่เรารักออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือเพื่อนก็ตาม ต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเพื่อน ชักชวนไปออกกำลังกายด้วยกัน และอาจจะพูดทักทายกันว่าวันนี้คุณออกกำลังกายเป็นสิ่งที่วิเศษสุด และถือเป็นกิจวัตรใหม่ในชีวิต

การออกกำลังกายถือว่าเป็นรางวัลพิเศษสำหรับชีวิต ใครอยากได้ต้องสร้างเอง หาซื้อที่ไหนไม่ได้ รางวัลสุขภาพที่ดี รางวัลหุ่นสวย รางวัลร่างกายแข็งแรง รางวัลแห่งความสุขจากการออกกำลังกาย รางวัลเหล่านี้หาได้ไม่ยาก อยู่ที่ว่าคุณพร้อมที่จะสร้างมันหรือยัง

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงอดทนมีพลังกำลังในการทำงาน มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน กระฉับกระเฉงตลอดเวลา มีความคิดที่ฉับไว ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน นอกจากนั้นยังช่วยให้บุคลิกภาพ รูปร่างสง่างามทุกอย่างก้าว เพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง เมื่อรูปร่างได้สัดส่วนสวยงาม ทำให้การแต่งกายดูดี นามอง เป็นเสน่ห์ ที่ไม่ต้องไปซื้อหาหรือปรุงแต่ง (สมศรี คามาภิ และภานี ขวัญดี, 2549)

แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและออกกำลังกายอยู่ คือ

1. เหตุผลจากจิตวิทยา (Psychological Reasons)

1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self – motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.2. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It Feels good) มีความสนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ คลายเครียดลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนมีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับ จากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภูมิใจในตัวเอง จากการเล่นกีฬา

2. เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons)

2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงร่างกาย กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้นเหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลงปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

3. เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควรจึงมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้

3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

3.5 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2530) จากการที่ได้ศึกษามา พบว่ามีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เกิดขึ้นได้อย่างไร และสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

แนวคิดที่ 1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล รากฐานของแนวความคิดมาจากสมมติฐานเบื้องต้นที่ว่า สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

แนวคิดที่ 2 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล มีสมมติฐานที่ว่าสาเหตุเกิดพฤติกรรมมาจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่นระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์กรประกอบทางด้านประชากร และลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

แนวคิดที่ 3 ปัจจัยหลายปัจจัย แนวคิดนี้มีสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของคนนั้นเกิดมาจากปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ การประเมินประสิทธิภาพของบริการ โลกทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย องค์กรประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม ความรู้ และองค์ประกอบด้านประชากร

แนวความคิดของกลุ่มที่ 3 นี้ ได้นำทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยาและประชากรศาสตร์ เข้ามาประยุกต์ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม และพยายามวิธีแก้ปัญหาโดยผสมผสานวิชาชีพสาขาต่างๆเข้ามาร่วมดำเนินการ

Green L. W. *et al.* (1980) ที่มีแนวคิดว่า พฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากปัจจัย ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผน และกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป โดยแบ่งปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากประสบการณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้นซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เครื่องมือ อุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่นๆซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทน และการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบๆตัว ระบบสังคม เช่น นโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)

แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากการศึกษาทางสังคมจิตวิทยา ซึ่งพบว่า “การตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนนั้นจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคล ผู้ซึ่งมีความสำคัญและมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราตลอดเวลา” ซึ่งเป็นการแสดงถึงปฏิสัมพันธ์อย่าง มีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลที่แสดงออกถึงความสนใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็น การช่วยเหลือด้านวัตถุ สิ่งของ ข้อมูล ข่าวสาร หรือด้านอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดความใกล้ชิด ความผูกพัน เชื่อว่ามีคนรัก ดูแลเอาใจใส่ และยกย่อง มองเห็นคุณค่าว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และที่สำคัญอย่างยิ่งแรงสนับสนุนทางสังคมยังมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม

มีผู้ให้คำจำกัดความของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

Cobb, S. (1976) ได้ให้ความหมายว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับ ข้อมูลที่ทำให้ตนเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องตัวเอง ทำให้ รู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสังคมนั้นๆ

Pilisuk, M. (1982) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุและความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่ บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย และนอกจากนี้ แรงสนับสนุน ทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เช่น สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน กลุ่มอื่นๆ เป็นต้น

Caplan, R.D. (1976) ได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 แนวคิด ดังนี้

แนวคิดที่ 1 คือ ความพึงพอใจความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ การได้รับการยกย่อง นับถือ การยอมรับ การได้รับความเห็นใจ และความช่วยเหลือซึ่งได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับ คน ในกลุ่มสังคม

แนวคิดที่ 2 เป็นความสำคัญที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากกลุ่มสังคมที่ให้การสนับสนุน ซึ่ง หมายถึงบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น

องค์ประกอบของแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคมจะประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการสนับสนุน
2. ลักษณะของแรงติดต่อสัมพันธ์นั้น จะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนเอาใจใส่และมีความรัก ความหวังดีในตนอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือทางด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ ในที่นี้คือ การมีสุขภาพดีแรง สนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นแรงสนับสนุนทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือวัตถุประสงค์ก็ตาม ย่อมส่งผลกระทบอย่างแน่นอน เพราะคนเรานั้นกายกับใจไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ โดยสิ้นเชิง การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์อย่างยิ่ง

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม มี 2 ประเภท ดังนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน

2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่าการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ ซึ่ง House (1981) ได้แบ่งรูปแบบของพฤติกรรมในการให้แรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 รูปแบบ คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) เช่น การให้ความพอใจการยอมรับนับถือ ความห่วงใย การกระตุ้นเตือน
2. การให้การสนับสนุนในการประเมิน (Appraisal Support) เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การเห็นพ้อง การให้การรับรอง หรือการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นได้แสดงออกมา (Affirmation) รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจเป็นการช่วยเหลือโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ได้
3. การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร (Information Support) เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) ตักเตือน ให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสาร (Information)
4. การให้การสนับสนุนทางด้านของเครื่องมือ (Instrumental Support) เช่น แรงงาน เงิน เวลา อุปกรณ์ เครื่องมือ เป็นต้น

ระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

Gottlieb, B.H. (1985) ได้แบ่งระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับมหภาคหรือระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือ การมีส่วนร่วมในสังคมโดยวัดจากลักษณะต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ในสังคมหรือชุมชน ด้วยความสมัครใจ
2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการพิจารณาที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายทางสังคม โดยการวัดอย่างเฉพาะเจาะจงลงไปถึงกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพกัน อย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลในสังคมที่ใกล้ชิดกันเสมือนญาติ มีการให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านวัตถุประสงค์ของ ความเป็นมิตร และแรงสนับสนุนทางอารมณ์

3. ระดับจุลภาค ระดับแคบหรือระดับเล็ก (Micro Level) เป็นการพิจารณาถึงความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมมาจากการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ที่มีความผูกพันอย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้ให้การสนับสนุน จะมีเพียงคนใกล้ชิดบางคนเท่านั้นที่จะทำได้ เช่น คนรัก สามี ภรรยา บุตร หรือสมาชิกในครอบครัว

แนวคิด PRECEDE Model

PRECEDE Model เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินงาน สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นใหม่ โดย (Green, 1980) ที่มีแนวคิดว่าพฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้น จะต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผน และกำหนดกลวิธีในการดำเนินงาน สุขศึกษา เพื่อ การเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE Model เป็นการวิเคราะห์แบบย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ที่ต้องการ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ คุณภาพชีวิตของบุคคลที่พึงประสงค์แล้ว พิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล การวิเคราะห์ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ 7 ขั้นตอน ดังนี้ (Green and Kreuter, 1991)

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทางสังคม (Phase 1: Social Diagnosis)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการวิเคราะห์ โดยประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเป้าหมายต่างๆ เช่น ผู้ป่วย นักเรียน กลุ่มคนวัยทำงาน ผู้ใช้แรงงาน หรือผู้บริโภค สิ่งประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัดและเป็นตัวกำหนดระดับคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา (Phase 2: Epidemiological Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพที่สำคัญอะไรบ้าง ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคม ในขณะที่เดียวกันปัญหาสุขภาพก็มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน ข้อมูลทางระบาดวิทยาจะชี้ให้เห็นถึงการเจ็บป่วย การเกิดโรค

และภาวะสุขภาพตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเกิดการกระจายของโรคการวิเคราะห์ทางระบาดวิทยาจะช่วยให้สามารถจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อประโยชน์ในการวางแผนการดำเนินงานสุขภาพได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ด้านพฤติกรรม (Phase 3: Behavioral Diagnosis)

จากปัจจัยปัญหาด้านสุขภาพอนามัยที่ได้ในขั้นตอนที่ 1-2 จะนำมาวิเคราะห์ต่อเพื่อหาสาเหตุที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลและสาเหตุที่ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น สาเหตุจากพันธุกรรมหรือสภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยกระบวนการสุขภาพจะให้ความสนใจประเด็นที่เป็นสาเหตุ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ทางการศึกษา (Phase 4: Educational Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนสุขภาพโดยในขั้นตอนนี้จะแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ (Preference) ของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยซึ่งประกอบประกอบของปัจจัยโน้มน้าวได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคม- เศรษฐกิจ (Socio-Economic Status) และอายุ เพศ ระดับ การศึกษา ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อการวางแผนโครงการทางสุขภาพด้วย

ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ว่าความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้จะต้องมีปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย

การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมาเป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมกันระหว่างพวกประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ แล้วความคิดร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องจริง ให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อใน 3 ด้าน คือ

1. ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหรือได้รับเชื้อโรค เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความไม่ปลอดภัยของสุขภาพ หรืออยู่ในอันตราย
2. ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในด้านของ เจ็บปวดทรมาน การเสียเวลา เสียเศรษฐกิจ
3. ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องว่าจะคุ้มค่ามากกว่าราคา เวลา และสิ่งต่างๆ ที่ลงทุนไปเมื่อมีความเชื่อดังกล่าวแล้วจะทำให้บุคคลมีความพร้อมในการแสดงพฤติกรรม

ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างจะคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งลักษณะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ด้วย และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่างๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เวลานอกจากนั้นสิ่ง

ที่สำคัญก็คือ การหาได้ง่าย (Availability) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ของสิ่งที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมหรือช่วยให้การแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เป็นไปได้ง่าย

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง สิ่งที่คุณจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่คุณจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้นๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้คุณคนนั้นๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้คุณจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น และอิทธิพลของบุคคลต่างๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์ โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ก็ได้

พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้งสามดังกล่าวมาแล้วคือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากปัจจัยทั้งสามดังกล่าว Green and Kreuter (1991) ได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้งสามกับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะเพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุทางพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว โดยในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุทางพฤติกรรมควรเรียงลำดับตามความหมาย ดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่จะต้องกระทำให้ได้
2. การตัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้
3. เป็นปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากเกิดพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรง และทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป

5. ในการเสริมแรง หรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้นอาจมีผลกระทบถึงปัจจัยนำ รวมทั้งปัจจัยเอื้อด้วยเช่นกัน

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

เมื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการเลือกกลยุทธ์ และเทคนิคในการดำเนินงานด้านสุขศึกษามาใช้ ทั้งนี้ โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านข้างต้นด้วย เพื่อก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด นอกจากนี้การกำหนดกลยุทธ์การดำเนินงานจะต้องคำนึงถึง การผสมผสานหลายเทคนิค หลายกลวิธีด้านสุขศึกษาเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ทางการบริหาร (Phase 6: Administrative Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินถึงปัจจัยด้านการบริหารจัดการที่มีผลต่อการดำเนินโครงการที่ได้วางแผนไว้ โดยปัจจัยดังกล่าวอาจจะมีผลทั้งในด้านบวก คือ ทำให้โครงการบรรลุเป้าหมาย หรือมีผลตรงข้าม คือ กลายเป็นข้อจำกัดของโครงการ ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ งบประมาณ ระยะเวลา ความสามารถของผู้ดำเนินการ ตลอดจนทรัพยากรอื่นๆ ในองค์กร ดังนั้นในการวางแผนเพื่อดำเนินงานสุขศึกษาใดๆ จะต้องให้ความสำคัญกับขั้นตอนนี้ไม่น้อยไปกว่าขั้นตอนอื่นๆ และจะต้องมีการวิเคราะห์และพิจารณาให้ครอบคลุมทุกด้าน

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (Phase 7: Evaluation)

ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่ดำเนินการในทุกขั้นตอน โดยทั้งนี้ต้องมีตัวกำหนดหลักเกณฑ์ในการประเมินผลและดัชนีตัวชี้วัดไว้อย่างชัดเจนแล้ว การประเมินผลใน PRECEDE Model จะประกอบด้วย การประเมินใน 3 ระดับ คือ การประเมินโครงการหรือโปรแกรมสุขภาพ การประเมินผลกระทบของโครงการหรือโปรแกรมที่มีต่อปัจจัยทั้ง 3 ด้าน และท้ายสุด คือ การประเมินผลลัพธ์ของโครงการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งการประเมินในขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินงานระยะยาว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง
5. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. ปัจจัยหลักด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. ปัจจัยหลักสนับสนุนด้านระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. ปัจจัยเสริมสร้างด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปีتما รอดทั้ง (2540) ได้การศึกษาเรื่อง “การใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง” ผลจากการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มียาได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ทางโทรทัศน์ เล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดา และวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 – 2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามของโรงเรียนหรือของหมู่บ้าน เป็นที่เล่นกีฬา และออกกำลังกายมากที่สุด กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ที่ระดับมากที่สุดคือ เวลาวางไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมาก ทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายและให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ สนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

พัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลจากการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
2. ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับสูง
3. ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
4. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางด้านสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
5. นโยบายมหาวิทยาลัยด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามี แต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร
6. การบริหารจัดการด้านออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา
7. สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เพียงพอ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2546) ซึ่งได้สำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและคูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2544 ปรากฏว่า

- ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไปทั่วประเทศประมาณ 57.1 ล้านคน มีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอประมาณ 39.6 ล้านคน หรือร้อยละ 69.3
- ประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25

- เด็กและเยาวชน ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.4 โดยเด็กอายุ 6 – 11 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 86.3 ปี อายุ 12 – 14 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 93.3 อายุ 15 – 19 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 91.0 และอายุ 20 – 29 ปี เล่นกีฬาร้อยละ 82.8

- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 17.5 ล้านคน หรือร้อยละ 30.7 ส่วน สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 54.9 และ ไม่สนใจร้อยละ 12.8 และพบว่าวัยทำงาน ที่มีอายุตั้งแต่ 20 – 59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดร้อยละ 60.6 – 66.8 ส่วนในวัยเด็กตอนต้น ตอนปลาย และวัยรุ่นเป็นผู้ที่ไม่สนใจ ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มอื่น

Gentle, P. (1994) ได้ศึกษาวิธีการออกกำลังกายและเหตุผลของคนวัยหนุ่มสาวในระดับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอายุ 14 - 15 ปี ในโรงเรียนมัธยมที่ Devon จำนวน 382 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า คนที่ออกกำลังกายมาก มีความชอบต่อการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่านั้น มีความเชื่อว่าผลของการออกกำลังกายในประเภทและปริมาณที่พวกเขาชอบนั้น ได้ผลเพียงครึ่งในเพศชาย และเพียงหนึ่งในสามในเพศหญิงเด็กผู้ชายส่วนใหญ่คิดว่าสุขภาพในอนาคตของพวกเขาขึ้นอยู่กับพฤติกรรมในปัจจุบัน ส่วนเด็กผู้หญิงคิดว่าขึ้นอยู่กับระดับของการออกกำลังกาย ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การแนะนำวัยรุ่นและการให้ความรู้ด้านโปรแกรมการออกกำลังกายในโรงเรียน จะช่วยทำให้ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายดีขึ้น

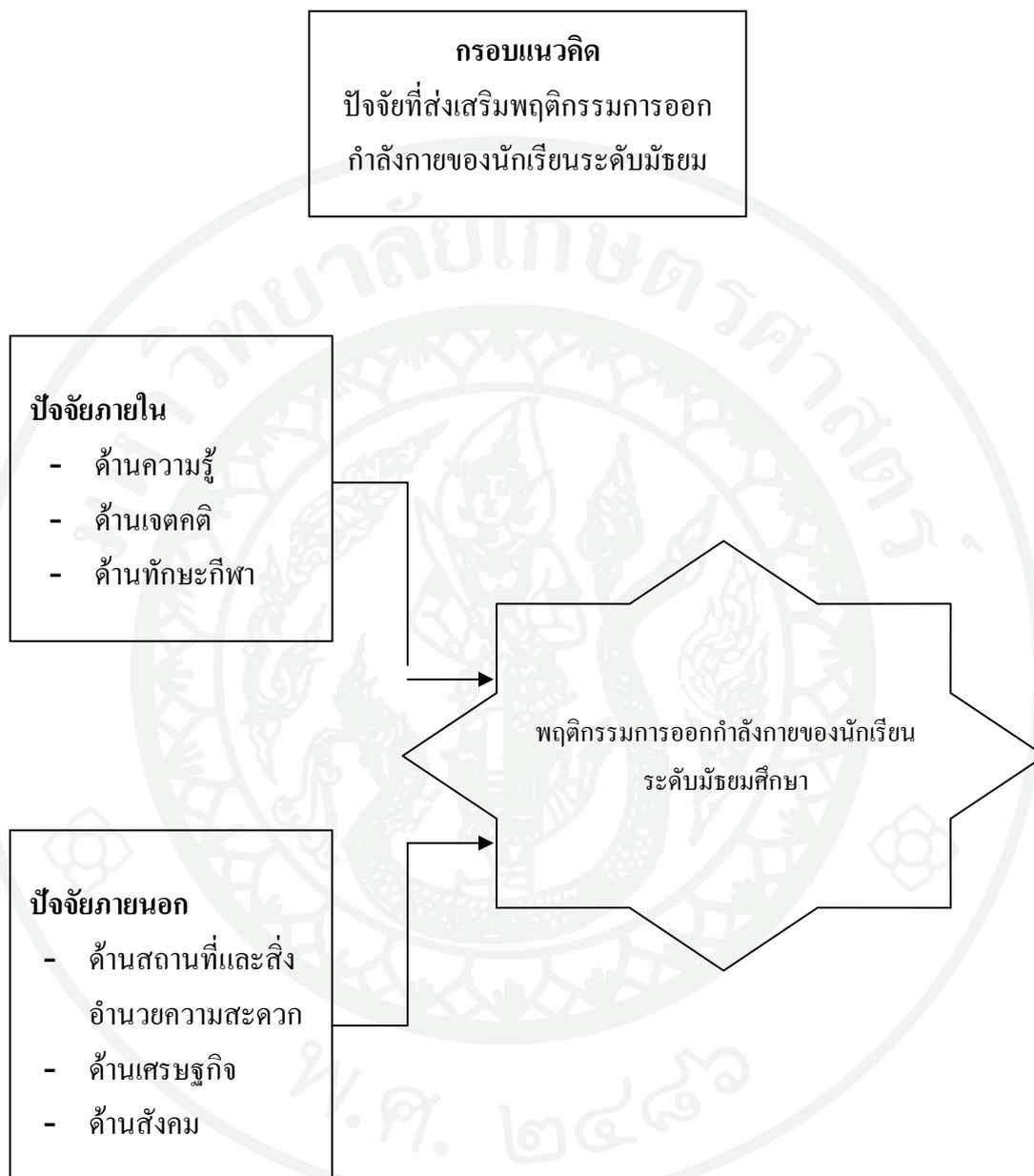
Cobb, S. (1976) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร พบว่า ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมมากจะมีพฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย

Garcia, A.W. (1995) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและพัฒนาการในการออกกำลังกายกับความเชื่อและพฤติกรรมออกกำลังกายในปัจจุบันน้อยกว่า มีความมั่นใจในตัวเองต่ำกว่า และมีภาวะทางสุขภาพต่ำกว่า รวมทั้งมีแบบแผนในการออกกำลังกายของตนเองต่ำกว่าระดับชั้นเรียน การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนจากสังคมให้ออกกำลังกาย และสภาพสังคมเกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย มีผลปานกลางกับนิสัยการออกกำลังกาย ความแตกต่างทางเชื้อชาติมีผล
ปานกลางต่อการเข้าถึง โปรแกรมการออกกำลังกาย

โดยสรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงาน
ร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในกับการรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรมนั้น ซึ่งมีความแตกต่าง
กันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้นจึง
มักจะมีตัวแปรหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้าน
สตรีวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการสังคมที่ทำให้
ให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือการได้รับการสนับสนุนจาก
คนรอบข้าง บุคคลเหล่านั้นได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ครู ผู้
ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยให้มีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนในการเล่นกีฬาและ
การมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย นอกจากนี้บุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากกระบวนการทาง
สังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ ลักษณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า ดัง
งานวิจัยของบุคคลที่มีแรงจูงใจและมีทักษะในการเล่นกีฬาสูงจะทำให้มีผลต่อส่วนร่วมในการเล่น
กีฬามากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้ น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล
และปัจจัยภายนอกประกอบด้วย ความรู้ การปฏิบัติ ครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา
สุขภาพ รวมถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบสำรวจ (Survey Study) โดยมุ่งที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาของ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 มี จำนวนนักเรียน ชั้น ม. 1 มีจำนวน 580 คน ชั้น ม. 2 มีจำนวน 621 คน ชั้น ม. 3 มีจำนวน 629 คน ชั้น ม. 4 มีจำนวน 650 คน ชั้น ม. 5 มีจำนวน 618 คน ชั้น ม. 6 มีจำนวน 641 คน รวมทั้งสิ้น 3,739 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยแบ่ง ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบ สสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการ จากตำรา วารสาร เอกสาร อินเทอร์เน็ต งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องแรงจูงใจ ความต้องการ และการสร้างแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้างกรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจและแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับรับความเห็นชอบจากประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านพิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency = I.O.C) ด้วยวิธีของ Rovineli และ Hambleton ซึ่งผลสรุปคะแนนค่าดัชนีความสอดคล้องมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.86 อยู่ในระดับดีมาก โดยใช้เกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
5. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญและได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบสอบถามโดยทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนวัดราชบพิศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ซึ่งสรุปคะแนนค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมากเท่ากับ 0.90 โดยใช้เกณฑ์ความเชื่อถือได้ของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความเชื่อถือได้ (reliability) เรียบร้อยแล้ว ไปใช้เก็บข้อมูลประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน สวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากทางโรงเรียน และประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์กับครูประจำชั้นจากนั้นมอบหมายให้ครูประจำชั้นนำไปชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม โดยละเอียด พร้อมทั้งแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างมีอิสระ และเก็บแบบสอบถามคืนภายใน 1 สัปดาห์
3. โดยใช้ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลคือ ช่วง เช้า เป็นชั่วโมงโฮมรูม ซึ่งครูประจำชั้นจะเป็นผู้ดำเนินการ และเพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยจะเดินตรวจตามห้อง
4. ภายในหนึ่งสัปดาห์ โดยจะแบ่งเป็นชั้นเรียน เช่น วันจันทร์ จะเป็น ระดับชั้น ม. 1 วันอังคารจะเป็นระดับชั้น ม. 2 ตามลำดับเป็นต้น
5. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและมีการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบและคำถามเพิ่มเติมเมื่อไม่ครบถ้วน แล้วย้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง การวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาหาจำนวนค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เคยเลย โดยส่วนรวมและเป็นรายชื่อ โดยกำหนดค่าของคะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	เป็นประจำ	ให้คะแนน	4	คะแนน
	บ่อยครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
	บางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
	ไม่เคยเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยส่วนรวมหรือเป็นรายชื่อ	แบ่งระดับของชั้น ดังนี้	3.26 – 4.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ
	2.51 – 3.25	หมายถึง	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายบ่อยครั้ง	
	1.76 – 2.50	หมายถึง	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายบางครั้ง	
	1.00 – 1.75	หมายถึง	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เลย	

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 เกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง มีอยู่ 6 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย ลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบว่าข้อความที่กล่าวมานั้น ถูกหรือผิด จำนวน 10 ข้อ โดยให้คะแนน 1 คะแนน สำหรับข้อที่เลือกตอบได้ถูกต้อง และ 0 คะแนน สำหรับข้อที่เลือกตอบไม่ถูกต้อง มาหาจำนวนค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยส่วนรวมและเป็นรายชื่อ การประเมินระดับ

ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การประเมินผลในระดับมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

ความรู้ระดับดีมาก	หมายถึง	ได้แก่คะแนนที่ตอบถูก 8 – 10 ข้อ
ความรู้ระดับดี	หมายถึง	ได้แก่คะแนนที่ตอบถูก 7 ข้อ
ความรู้ระดับปานกลาง	หมายถึง	ได้แก่คะแนนที่ตอบถูก 6 ข้อ
ความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	หมายถึง	ได้แก่คะแนนที่ตอบถูก 5 ข้อ
ความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	หมายถึง	ได้แก่คะแนนที่ตอบถูก 0 – 4 ข้อ

ด้านที่ 2 – 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านทักษะกีฬา ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยส่วนรวมและเป็นรายชื่อโดยกำหนดค่าของคะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	4	คะแนน
	เห็นด้วย	ให้คะแนน	3	คะแนน
	ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2	คะแนน
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย และด้านทักษะกีฬา โดยส่วนรวม หรือเป็นรายชื่อ ผู้วิจัยยึดเกณฑ์ของคะแนนเฉลี่ย ด้วยการกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	3.26 – 4.00	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.25	หมายถึง	เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย	1.76 – 2.56	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.75	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ด้านที่ 4 – 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมกรออกกำลังกาย คือ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบอัตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย

น้อยที่สุด มหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยส่วนรวมและเป็นราย
ข้อ โดยกำหนดค่าของคะแนน ดังนี้

ถ้าตอบว่า	มากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
	มาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
	น้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
	น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

การประเมินคะแนนปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ปัจจัยด้านสถานที่
และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม

ค่าเฉลี่ย	3.26 – 4.00 หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	2.51 – 3.25 หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ย	1.76 – 2.56 หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.75 หมายถึง	น้อยที่สุด

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก แต่ละปัจจัยกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสวนกุหลาบ
วิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยทดสอบด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์
สัน (Pearson' Product Moment Correlation Coefficient)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบสำรวจ (Survey Study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยใช้ปัจจัยทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านความรู้ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยด้านทักษะ ปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านสังคม เป็นตัวแปรในการศึกษา ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 3,739 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 3,666 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.04 และได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1

ตอนที่ 1 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน โดยใช้หาจำนวน ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 เกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้ค่าจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยทั้ง 6 ด้าน

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ส่วนที่ 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666			
	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 1	572	15.60
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	608	16.58
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	610	16.64
	มัธยมศึกษาปีที่ 4	636	17.35
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	610	16.64
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	630	17.19
2. โรคประจำตัว	ไม่มีโรคประจำตัว	3,201	87.32
	มีโรคประจำตัว	465	12.68
3. อาชีพของบิดา	รับราชการ	895	24.41
	รัฐวิสาหกิจ	1,093	29.82
	ธุรกิจส่วนตัว	1,050	28.64
	รับจ้างทั่วไป	342	9.33
	อื่นๆ	286	7.80
4. อาชีพของมารดา	รับราชการ	785	21.41
	รัฐวิสาหกิจ	1,215	33.14
	ธุรกิจส่วนตัว	215	5.86
	รับจ้างทั่วไป	565	15.41
	อื่นๆ	886	24.16

ตารางที่ 1 (ต่อ)

N = 3,666

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
5. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (ต่อเดือน) บาท		
รายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท	206	5.62
รายได้ 10,000 – 30,000 บาท	480	13.09
รายได้มากกว่า 30,000 บาท	2,980	81.29
6. จำนวนวันที่นักเรียนออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ (นอกเหนือจากชั่วโมงเรียน)		
1 – 2 วัน	1,780	48.56
3 – 4 วัน	1,020	27.82
5 – 7 วัน	601	16.39
ไม่เคยปฏิบัติเลย	265	7.23
7. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ		
ช่วงเช้า	432	11.78
ช่วงกลางวัน	1,025	27.96
ช่วงเย็น	1,524	41.57
ช่วงค่ำ	685	18.69
8. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนักเรียนใช้ระยะเวลาานเท่าไร		
น้อยกว่า 30 นาที	248	6.76
30 นาที	1,438	39.23
มากกว่า 30 นาที	1,980	54.01
9. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนปฏิบัตินอกเหนือชั่วโมง เรียนพลศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เล่นฟุตบอล	3,250	88.65
เล่นวอลเลย์บอล	1,654	45.11
เล่นบาสเกตบอล	2,636	71.90
เล่นแบดมินตัน	2,695	73.51
เล่นเทนนิส	2,535	69.14

ตารางที่ 1 (ต่อ)

N = 3,666

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
9. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนปฏิบัตินอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (ต่อ)		
ว่ายน้ำ	1,564	42.66
เล่นตะกร้อ	1,872	51.06
เดินเอโรบิก	-	-
เล่นเทเบิลเทนนิส	3,456	94.27
อื่น ๆ	566	15.43
10. นักเรียนมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อสุขภาพดี	1,780	48.55
เพื่อความสนุกสนาน	795	21.68
เพื่อการแข่งขัน	568	15.49
เพื่อเข้ากลุ่มกับเพื่อน	433	11.81
อื่น ๆ	90	2.45
11. นักเรียนมีความสนใจกีฬาชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟุตบอล	2,569	70.07
วอลเลย์บอล	1,363	37.17
บาสเกตบอล	1,948	53.13
แบดมินตัน	2,965	80.87
เทนนิส	3,362	91.70
ว่ายน้ำ	1,556	42.44
ตะกร้อ	1,855	50.60
กอล์ฟ	1,165	31.77
เทเบิลเทนนิส	1,985	54.14
อื่น ๆ	158	4.30

ตารางที่ 1 (ต่อ)

N = 3,666		
รายการ	จำนวน	ร้อยละ
12. นักเรียนติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
จากโทรทัศน์	3,666	100.00
จากสื่อสิ่งพิมพ์	1,365	37.23
จากอินเทอร์เน็ต	3,532	96.34
ฟังจากวิทยุ	855	23.32
อื่นๆ	-	-

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด จำนวน 636 คน คิดเป็นร้อยละ 17.35 รองลงมาคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 630 คน คิดเป็นร้อยละ 17.19 ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด จำนวน 3,201 คน คิดเป็นร้อยละ 87.32 ส่วนใหญ่ บิดาทำงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 1,093 คน คิดเป็นร้อยละ 29.82 รองลงมาคือ ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 1,050 คน คิดเป็นร้อยละ 28.64 ส่วนใหญ่มารดาทำงานรัฐวิสาหกิจมากที่สุด จำนวน 1,215 คน คิดเป็นร้อยละ 33.14 รองลงมาคือ อื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน จำนวน 886 คน คิดเป็นร้อยละ 24.16 มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท จำนวน 2,980 คน คิดเป็นร้อยละ 81.29 รองลงมาคือ รายได้ 10,000 – 30,000 บาท จำนวน 480 คน คิดเป็นร้อยละ 13.09 ตามลำดับ

นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ มากที่สุด จำนวน 1,780 คน คิดเป็นร้อยละ 48.56 รองลงมาคือ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 1,020 คน คิดเป็นร้อยละ 27.82 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเย็นมากที่สุด จำนวน 1,524 คน คิดเป็นร้อยละ 41.57 รองลงมาคือ ช่วงกลางวัน จำนวน 1,025 คน คิดเป็นร้อยละ 27.96 ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณมากกว่า 30 นาทีมากที่สุด จำนวน 1,980 คน คิดเป็นร้อยละ 54.01 รองลงมาคือ 30 นาที จำนวน 1,438 คน คิดเป็นร้อยละ 39.23

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัตินอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา คือ เล่นเทเบิลเทนนิส จำนวน 3,456 คน คิดเป็นร้อยละ 94.27 รองลงมาคือ เล่นฟุตบอล จำนวน 3,250 คน คิดเป็นร้อยละ 88.65 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี จำนวน 1,780

คน คิดเป็นร้อยละ 48.55 รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 795 คน คิดเป็นร้อยละ 21.68 ส่วนใหญ่มีความสนใจในเทนนิสมากที่สุด จำนวน 3,362 คน คิดเป็นร้อยละ 91.70 รองลงมาคือ แบดมินตัน จำนวน 2,965 คน คิดเป็นร้อยละ 80.87 ส่วนใหญ่ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาจาก โทรทัศน์ จำนวน 3,666 คน คิดเป็นร้อยละ 100 คน รองลงมาคือ จากอินเทอร์เน็ต จำนวน 3,532 คน คิดเป็นร้อยละ 96.34

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

ตารางที่ 2 จำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย			
1.นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	1,558 (42.50)	2,105 (57.42)	3 (0.08)	-	3.42	0.49	มากที่สุด
2.นักเรียนออกกำลังกายกับคนในครอบครัว	2,950 (80.47)	712 (19.42)	4 (0.11)	-	3.80	0.40	มากที่สุด
3.นักเรียนออกกำลังกายเพื่อเป็นการรักษาอาการป่วยของตนเอง	643 (17.54)	1,895 (51.69)	890 (24.28)	238 (6.49)	2.80	0.80	มาก
4.นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน	147 (4.00)	780 (21.28)	1,754 (47.85)	985 (26.87)	2.02	0.80	น้อย
5.นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์	390 (10.64)	475 (12.96)	1,950 (53.19)	851 (23.21)	2.11	0.88	น้อย
6.นักเรียนใช้การเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเป็นการพักผ่อน	697 (19.01)	985 (26.87)	1,972 (53.79)	12 (0.33)	2.64	0.78	มาก
7.เมื่อนักเรียนเจ็บป่วย (ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้) นักเรียนต้องไม่ออกกำลังกาย	2,985 (81.42)	518 (14.13)	158 (4.31)	5 (0.14)	3.77	0.52	มากที่สุด
8.นักเรียนสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที	981 (26.76)	1,815 (49.51)	790 (21.55)	80 (2.18)	3.01	0.75	มาก
9.นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย	1,893 (51.64)	1,750 (47.73)	15 (0.41)	8 (0.22)	3.51	0.52	มากที่สุด

ตารางที่ 2 (ต่อ)

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย			
10.นักเรียนสามารถแนะนำบุคคลในครอบครัวให้เห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ	2,785 (75.97)	852 (23.24)	20 (0.55)	9 (0.24)	3.75	0.46	มากที่สุด
รวม	15,029 (41.00)	11,887 (32.42)	7,556 (20.61)	2,188 (5.97)	3.08	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายกับคนในครอบครัว (ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.80 รองลงมาคือ เมื่อนักเรียนเจ็บป่วย (ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้) นักเรียนต้องไม่ออกกำลังกาย (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 3.77 และนักเรียนสามารถบอกบุคคลในครอบครัวให้เห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ (ข้อ 10) มีค่าเฉลี่ย 3.75 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีหรือหนึ่งชั่วโมง (ข้อ 8) มีค่าเฉลี่ย 3.01 และนักเรียนออกกำลังกายเพื่อเป็นการรักษาอาการป่วยของตนเอง (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 2.80 และนักเรียนใช้การเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเป็นการพักผ่อน (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 2.64 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ (ข้อ 5) มีค่าเฉลี่ย 2.11 และนักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน (ข้อ 4) มีค่าเฉลี่ย 2.04

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตารางที่ 3 คะแนนในการตอบคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

N = 3,666

คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
10 ข้อ	1,148	31.31
9 ข้อ	1,398	38.59
8 ข้อ	1,099	29.98
7 ข้อ	12	0.08
6 ข้อ	9	0.04

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่จะตอบคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ ส่วนใหญ่จะตอบถูก 9 ข้อ มีจำนวน 1,398 คน คิดเป็นร้อยละ 38.59 รองลงมาที่จะตอบถูก 10 ข้อ มีจำนวน 1,148 คน คิดเป็นร้อยละ 31.31 ส่วน รองลงมาก็คือ นักเรียนที่ตอบถูก 8 ข้อ มีจำนวน 1,099 คน คิดเป็นร้อยละ 29.98 ส่วนนักเรียนที่ตอบถูก 6 ข้อ มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 0.04 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

ระดับชั้น	\bar{X}	S.D
มัธยมศึกษาปีที่ 1	9.01	0.73
มัธยมศึกษาปีที่ 2	9.00	0.77
มัธยมศึกษาปีที่ 3	9.01	0.73
มัธยมศึกษาปีที่ 4	9.02	0.80
มัธยมศึกษาปีที่ 5	9.00	0.77
มัธยมศึกษาปีที่ 6	9.02	0.80
รวม	9.01	0.77

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ตอบคำถามปัจจัยด้านความรู้เฉลี่ย อยู่ที่ 9.01 เมื่อพิจารณาเป็นระดับชั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 มีค่าเฉลี่ยในการตอบคำถามปัจจัยด้านความรู้ อยู่ที่ 9.02 รองลงมา เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีค่าเฉลี่ยในการตอบคำถามปัจจัยด้านความรู้ อยู่ที่ 9.01 ส่วนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 5 มีค่าเฉลี่ยในการตอบคำถามปัจจัยด้านความรู้ อยู่ที่ 9.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวน คำร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย	2,635 (71.88)	1,020 (27.82)	8 (0.22)	3 (0.08)	3.71	0.46	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. การออกกำลังกายทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	1,886 (51.49)	1,764 (48.16)	8 (0.22)	5 (0.14)	3.51	0.52	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3. คนที่อยากมีรูปร่างผิพรรณสดใสควรออกกำลังกาย	815 (22.23)	2,140 (58.38)	586 (15.98)	125 (3.41)	2.99	0.72	เห็นด้วย
4. การออกกำลังกายช่วยให้สร้างเสริมบุคลิกภาพ	3,425 (93.43)	241 (6.57)	-	-	3.93	0.25	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
5. การออกกำลังกายทำให้ผ่อนคลายรู้สึกสบายตัว	2,735 (74.60)	920 (25.10)	6 (0.16)	5 (0.14)	3.74	0.45	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6. คนที่อยากมีอายุยืนต้องออกกำลังกาย	636 (17.35)	2,915 (79.51)	108 (2.95)	7 (0.19)	3.14	0.44	เห็นด้วย
7. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันโรค	3,150 (85.92)	512 (13.97)	4 (0.11)	-	3.86	0.35	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8. เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยจะต้องไม่ออกกำลังกาย	2,345 (63.97)	1,298 (35.41)	10 (0.27)	13 (0.35)	3.63	0.51	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9. การออกกำลังกายมากเกินไปทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นทำให้เวียนศีรษะหน้ามืด	615 (16.78)	2,865 (78.15)	158 (4.31)	28 (0.76)	3.11	0.48	เห็นด้วย

ตารางที่ 5 (ต่อ)

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
10. การออกกำลังกายร่วมกับ ผู้อื่นทำให้พัฒนาตนเองด้าน การมีมนุษยสัมพันธ์ได้	2,774 (75.67)	885 (24.14)	7 (0.19)	-	3.75	0.43	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. การออกกำลังกายและเล่น กีฬาบางชนิดจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายสูง	3,120 (85.11)	520 (14.18)	18 (0.49)	8 (0.22)	3.84	0.39	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. การออกกำลังกายและเล่น กีฬาช่วยให้เกิดความสามัคคี และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา	3,115 (84.97)	551 (15.03)	-	-	3.85	0.36	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
รวม	27,251 (61.94)	15,631 (35.53)	916 (2.08)	194 (0.44)	3.59	0.36	เห็นด้วย อย่างยิ่ง

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยรวม 3.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่งสามอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้สร้างเสริมบุคลิกภาพ (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.93 รองลงมาคือ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันโรค (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 3.86 และการออกกำลังกายและเล่นกีฬาช่วยให้เกิดความสามัคคีและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา (ข้อ 12) มีค่าเฉลี่ย 3.85 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยสามอันดับแรก ได้แก่ คนที่อยากมีอายุยืนต้องออกกำลังกาย (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 3.14 รองลงมาคือ การออกกำลังกายมากเกินไปทำให้หัวใจแข็งแรงและเร็วขึ้นทำให้เวียนศีรษะหน้ามืด (ข้อ 9) มีค่าเฉลี่ย 3.11 และคนที่อยากมีรูปร่างผิพรรณสดใสควรออกกำลังกาย (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 2.99

ตารางที่ 6 จำนวน คำร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับทักษะกีฬาของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
1. นักเรียนสามารถใช้ส่วนต่างๆของร่างกายในขณะที่เล่นกีฬาได้อย่างมีความสัมพันธ์กัน	962 (26.24)	2,554 (69.67)	110 (3.00)	40 (1.09)	3.21	0.54	เห็นด้วย
2. นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย	265 (7.23)	2,735 (74.60)	581 (15.85)	85 (2.32)	2.87	0.55	เห็นด้วย
3. นักเรียนมักมีความคุ้นเคยกับประเภทกีฬาที่เลือกเล่นหรือออกกำลังกาย	810 (22.09)	1,980 (54.01)	865 (23.60)	11 (0.30)	2.98	0.68	เห็นด้วย
4. นักเรียนมีความชำนาญในการเคลื่อนที่ขณะออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว	1,790 (48.83)	1,580 (43.10)	256 (6.98)	40 (1.09)	3.40	0.67	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
5. นักเรียนฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้มีความชำนาญทางกีฬาประเภทนั้นๆเพิ่มมากขึ้น	2,351 (64.18)	1,218 (33.25)	85 (2.32)	9 (0.25)	3.61	0.55	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
6. นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	1,700 (46.37)	1,812 (49.43)	120 (3.27)	34 (0.93)	3.41	0.60	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7. นักเรียนสามารถนำความคุ้นเคยความรู้ ความชำนาญทางด้านกีฬาไปใช้พัฒนาการออกกำลังกายให้ดีขึ้น	2,180 (59.46)	1,356 (36.99)	125 (3.41)	5 (0.14)	3.56	0.57	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8. นักเรียนสามารถใช้ความชำนาญในการเล่นกีฬาโดยร่างกายปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่งจากสมองได้อย่างอัตโนมัติ	1,435 (39.14)	2,012 (54.88)	198 (5.40)	21 (0.58)	3.32	0.60	เห็นด้วย อย่างยิ่ง

ตารางที่ 6 (ต่อ)

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
9. นักเรียนสามารถอ่าน สถานการณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อหลีกเลี่ยง อันตราย	890 (24.28)	1,983 (54.09)	785 (21.41)	8 (0.22)	3.02	0.68	เห็นด้วย
10. นักเรียนออกกำลังกายโดยใช้ ทักษะและท่าทางที่ถูกต้อง	456 (12.44)	1,120 (30.55)	1,965 (53.60)	125 (3.41)	2.52	0.75	เห็นด้วย
รวม	12,839 (35.02)	18,350 (50.05)	5,090 (13.88)	378 (1.03)	3.19	0.54	เห็นด้วย อย่างยิ่ง

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีปัจจัยด้านทักษะกีฬา โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยรวม 3.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่งสองอันดับ ได้แก่ นักเรียนฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้มีความชำนาญทางกีฬาประเภทนั้นๆเพิ่มมากขึ้น (ข้อ 5) มีค่าเฉลี่ย 3.61 และนักเรียนสามารถนำความคุ้นเคยความรู้ ความชำนาญทางด้านกีฬาไปใช้พัฒนาการออกกำลังกายให้ดีขึ้น (ข้อ 7) มีค่าเฉลี่ย 3.56 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วย ได้แก่ นักเรียนสามารถใช้ส่วนต่างๆของร่างกายในขณะที่เล่นกีฬาได้อย่างมีความสัมพันธ์กัน (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 3.21 และนักเรียนสามารถอ่านสถานการณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย (ข้อ 9) มีค่าเฉลี่ย 3.02

ตารางที่ 7 จำนวน คำร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
1. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎ ระเบียบปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน	1,286 (35.08)	1,180 (32.19)	985 (26.87)	215 (5.86)	2.96	0.92	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายมี สภาพแวดล้อมที่สวยงามสดชื่น	798 (21.77)	1,580 (43.10)	1,230 (33.55)	58 (1.58)	2.85	0.77	มาก
3. อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัย ไม่เป็นอันตราย	334 (9.11)	2,530 (69.01)	780 (21.28)	22 (0.60)	2.87	0.56	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีแสง สว่างเพียงพอ	968 (26.40)	895 (24.41)	1,795 (48.96)	8 (0.22)	2.77	0.84	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีขอบเขต และบริเวณที่ชัดเจน	785 (21.38)	1,985 (54.07)	732 (19.94)	169 (4.61)	2.92	0.77	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ บ้านและไปมาสะดวก	1,036 (28.26)	1,150 (31.37)	896 (24.44)	584 (15.93)	2.72	1.04	มาก
7. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษา และดูแลความปลอดภัยเพียงพอ	754 (20.57)	1,030 (28.10)	987 (26.92)	895 (24.41)	2.45	1.07	น้อย
8. ค่าใช้บริการในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม	1,000 (27.28)	1,730 (47.19)	780 (21.28)	156 (4.25)	2.97	0.81	มาก
9. อุปกรณ์ที่ใช้ตรงกับชนิดกีฬา ที่เล่น	2,507 (68.38)	1,023 (27.91)	118 (3.22)	18 (0.49)	3.64	0.57	มากที่สุด
10. โรงเรียนมีการสนับสนุนให้ นักเรียนออกกำลังกายและเล่น กีฬา	1,970 (53.74)	1,200 (32.73)	375 (10.23)	121 (3.30)	3.37	0.80	มากที่สุด
11. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้ นักเรียนได้เลือกอย่าง หลากหลาย	985 (26.87)	1,854 (50.57)	681 (18.58)	146 (3.98)	3.00	0.78	มาก
12. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกาย มากเพียงพอกับนักเรียน	449 (12.25)	2,560 (69.83)	648 (17.68)	9 (0.24)	2.94	0.55	มาก

ตารางที่ 7 (ต่อ)

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง			
13.โรงเรียนมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกใน การออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างเพียงพอ	485 (13.23)	2,630 (71.74)	508 (13.86)	43 (1.17)	3.97	0.56	มาก ที่สุด
14.นักเรียนสามารถเลือกสถานที่ ออกกำลังกายได้หลากหลาย	348 (9.49)	1,235 (33.69)	1,872 (51.06)	211 (5.76)	2.47	0.74	น้อย
15.ชุมชนใกล้บ้านมีสถานที่ออก กำลังกายเพียงพอ	526 (14.35)	972 (26.51)	1,783 (48.64)	385 (10.50)	2.45	0.86	น้อย
16.ผู้นำชุมชนให้การสนับสนุน การออกกำลังกายและเล่นกีฬา	785 (21.41)	389 (10.61)	2,384 (65.03)	108 (2.95)	2.50	0.86	น้อย
17.นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายในชุมชนใกล้บ้าน	273 (7.45)	325 (8.86)	2,115 (57.69)	953 (26.00)	1.98	0.80	น้อย
รวม	15,284 (24.52)	24,268 (38.94)	18,669 (29.96)	4,101 (6.58)	2.76	0.71	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 2.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มี ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ตรงกับชนิดกีฬาที่เล่น (ข้อ 9) มีค่าเฉลี่ย 3.64 โรงเรียนมีการสนับสนุนให้นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 10) มีค่าเฉลี่ย 3.37 ส่วนข้อที่มี ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ คือ โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้นักเรียนได้เลือกอย่างหลากหลาย (ข้อ 11) มีค่าเฉลี่ย 3.00 และค่าใช้บริการในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม (ข้อ 8) และ โรงเรียนมีการจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างเพียงพอ (ข้อ 13) โดยมีค่าเฉลี่ย 2.97 เท่ากัน โดยข้อที่มี ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนสามารถเลือกสถานที่ออกกำลังกายได้หลากหลาย (ข้อ 14) มีค่าเฉลี่ย 2.47 รองลงมาคือ ชุมชนใกล้บ้านมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ (ข้อ 15) มีค่าเฉลี่ย 2.45 และนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนใกล้บ้าน (ข้อ 17) มีค่าเฉลี่ย 1.98

ตารางที่ 8 จำนวน คำร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านเศรษฐกิจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
1. รายรับ-รายจ่ายของผู้ปกครองมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	370 (10.09)	1,983 (54.09)	928 (25.31)	385 (10.50)	2.64	0.80	มาก
2. รายรับ-รายจ่ายของนักเรียนเองมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	308 (8.40)	495 (13.50)	2,358 (64.32)	505 (13.78)	2.17	0.76	น้อย
3. อาชีพของผู้ปกครองมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	105 (2.86)	381 (10.39)	2,495 (68.06)	685 (18.69)	1.97	0.64	น้อย
4. นักเรียนต้องช่วยผู้ปกครองทำงานเพื่อหาเงินจึงไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	275 (7.50)	785 (21.41)	2,370 (64.65)	236 (6.44)	2.30	0.70	น้อย
5. ผู้ปกครองยินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง	395 (10.77)	2,798 (76.32)	380 (10.37)	93 (2.54)	2.95	0.56	มาก
6. ผู้ปกครองให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1,859 (50.71)	1,759 (47.98)	35 (0.95)	13 (0.35)	3.49	0.54	มากที่สุด
7. นักเรียนมีการหารายได้เสริมเพื่อใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	11 (0.30)	138 (3.76)	1,763 (48.09)	1,754 (47.85)	1.56	0.58	น้อย
8. นักเรียนสามารถจ่ายค่าบริการในการออกกำลังกายได้	210 (5.73)	798 (21.77)	1,763 (48.09)	895 (24.41)	2.09	0.83	น้อยที่สุด
รวม	3,533 (12.05)	9,137 (31.15)	12,092 (41.23)	4,566 (15.57)	2.40	0.60	น้อย

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยรวม 2.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดอันดับแรก ได้แก่ ผู้ปกครองให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 3.49 รองลงมาคือ ผู้ปกครองยินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง (ข้อ 5) มีค่าเฉลี่ย 2.95 และรายรับ-รายจ่ายของผู้ปกครอง มีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 1) มีค่าเฉลี่ย 2.64

ตารางที่ 9 จำนวน คำร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยด้านสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

N = 3,666

รายการ	ระดับความคิดเห็น				\bar{X}	S.D.	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด			
1. ครอบครัวยินยอมให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและส่งเสริมให้เล่นกีฬา	1,347 (36.74)	2,312 (63.07)	7 (0.19)	-	3.36	0.49	มากที่สุด
2. บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย	987 (26.92)	2,451 (66.86)	215 (5.86)	13 (0.35)	3.20	0.55	มาก
3. คนในครอบครัวยินดีที่จะเสียค่าบริการและค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	1,987 (54.20)	1,654 (45.12)	14 (0.38)	11 (0.30)	3.53	0.52	มากที่สุด
4. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	1,175 (32.05)	2,485 (67.79)	6 (0.16)	-	3.32	0.47	มากที่สุด
5. นักเรียนออกกำลังกายตามนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ	781 (21.30)	2,795 (76.24)	55 (1.50)	35 (0.96)	3.18	0.48	มาก
6. นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความนิยมในหมู่เพื่อนๆ	758 (20.68)	1,859 (50.71)	875 (23.87)	174 (4.74)	2.87	0.79	มาก
7. นักเรียนมีความสนิทสนมกับบุคคลที่เล่นกีฬาที่ตนชอบ	289 (7.88)	2,579 (70.35)	795 (21.69)	3 (0.08)	2.86	0.53	มาก
8. นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อต้องการหาเพื่อนใหม่ ๆ	2,436 (66.45)	1,002 (27.33)	128 (3.49)	100 (2.73)	3.58	0.69	มากที่สุด
9. นักเรียนออกกำลังกายเล่นกีฬาเพราะมีประสบการณ์ที่ดีกับกีฬาชนิดนั้น ๆ	1,600 (43.64)	1,980 (54.01)	75 (2.05)	11 (0.30)	3.41	0.55	มากที่สุด
10. นักเรียนมีญาติหรือผู้ปกครองเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงหรือติดทีมชาติ	182 (4.96)	289 (7.88)	2,980 (81.29)	215 (5.87)	2.12	0.57	น้อย
รวม	11,542 (31.48)	19,406 (52.94)	5,150 (14.05)	562 (1.53)	3.14	0.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวม 3.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อต้องการหาเพื่อนใหม่ ๆ (ข้อ 8) มีค่าเฉลี่ย 3.58 และคนในครอบครัวยินดีที่จะเสียค่าบริการและค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (ข้อ 3) มีค่าเฉลี่ย 3.53 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก ได้แก่ บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย(ข้อ 2) มีค่าเฉลี่ย 3.20 รองลงมาคือ นักเรียนออกกำลังกายตามนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ (ข้อ 5) มีค่าเฉลี่ย 3.18 และนักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความนิยมในหมู่เพื่อน ๆ (ข้อ 6) มีค่าเฉลี่ย 2.87 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ นักเรียนมีญาติหรือผู้ปกครองเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงหรือติดทีมชาติ (ข้อ 10) มีค่าเฉลี่ย 2.12

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม	พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
	การออกกำลังกาย	Pearson Correlation	P.value
ด้านความรู้		0.135**	0.000
ด้านเจตคติ		0.229**	0.000
ด้านทักษะกีฬา		0.164**	0.000
รวมปัจจัยภายใน		0.222**	0.000

* $P \leq 0.05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ปัจจัยภายใน ความรู้ เจตคติ และทักษะกีฬามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	Pearson Correlation	P. value
ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	0.990**	0.000
ด้านสังคม	0.971**	0.000
ด้านเศรษฐกิจ	0.983**	0.000
รวมปัจจัยภายนอก	0.995**	0.000

* $P \leq 0.05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยภายนอก สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สังคม และเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบสำรวจ (Survey Study) ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา จำนวน 3,739 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 3,666 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.04 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation Coefficient) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 6 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553

สมมติฐานงานวิจัย

1. ปัจจัยภายในมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยภายนอกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) แบบสำรวจ (Survey Study) โดยมุ่งที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นนักเรียนชายล้วน จากการสำรวจจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 มีจำนวนนักเรียน ชั้น ม. 1 มีจำนวน 580 คน ชั้น ม. 2 มีจำนวน 621 คน ชั้น ม. 3 มีจำนวน 629 คน ชั้น ม. 4 มีจำนวน 650 คน ชั้น ม. 5 มีจำนวน 618 คน ชั้น ม. 6 มีจำนวน 641 คน รวมทั้งสิ้น มีจำนวนนักเรียน 3,739 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่ง ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และหลักการ จากตำรา วารสาร เอกสาร อินเทอร์เน็ต งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องแรงจูงใจ ความต้องการ และการสร้างแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อสร้างกรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจและแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับรับความเห็นชอบจากประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านพิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency = I.O.C) ด้วยวิธีของ Rovineli และ Hambleton ซึ่งผลสรุปคะแนนค่าดัชนีความสอดคล้องมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.86 อยู่ในระดับดีมาก โดยใช้เกณฑ์ความเที่ยงตรงของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
5. นำแบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญและได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปหาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบสอบถามโดยทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนวัดราชบพิธ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient Correlation) ซึ่งสรุปคะแนนค่าความเชื่อถือได้อยู่ในระดับดีมากเท่ากับ 0.90 โดยใช้เกณฑ์ความเชื่อถือได้ของ Kirkendall, Gruder and Johnson (1980)
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความเชื่อถือได้ (reliability) เรียบร้อยแล้ว ไปใช้เก็บข้อมูลประชากรต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน สวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากทางโรงเรียน และประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์กับครูประจำชั้นจากนั้นมอบหมายให้ครูประจำชั้นนำไปชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม โดยละเอียด พร้อมทั้งแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างมีอิสระ และเก็บแบบสอบถามคืนภายใน 1 สัปดาห์
3. โดยใช้ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลคือ ช่วง เช้า เป็นชั่วโมงโฮมรูม ซึ่งครูประจำชั้นจะเป็นผู้ดำเนินการ และเพื่อความสะดวกในการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยจะเดินตรวจตามห้อง
4. ภายในหนึ่งสัปดาห์ โดยจะแบ่งเป็นชั้นเรียน เช่น วันจันทร์ จะเป็น ระดับชั้น ม. 1 วันอังคารจะเป็นระดับชั้น ม. 2 ตามลำดับเป็นต้น
5. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและมีการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบและคำถามเพิ่มเติมเมื่อไม่ครบถ้วน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) และแบบปลายเปิด (Open ended) มาหาจำนวนค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มาหาจำนวน ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก แต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยทดสอบด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

1. ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว บิดาและมารดาทำงานรัฐวิสาหกิจ มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท

2. ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ ในช่วงเย็นโดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณมากกว่า 30 นาที

กิจกรรมการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัตินอกเหนือชั่วโมงเรียน พลศึกษามากที่สุด คือ เล่นเทเบิลเทนนิส โดยมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี และมีความสนใจในเทนนิสมากที่สุด

ทั้งนี้สอดคล้องกับปัทมา รอดทั้ง (2540) พบว่า ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ ใช้เวลา ออกกำลังกาย 1 – 2 วัน/สัปดาห์ ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. และมีจุดมุ่งหมายของออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี

3. ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายในเรื่องการอบอุ่นร่างกายก่อนการ ออกกำลังกายช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาคือ การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ ปลอดภัยและเล่น ได้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คำรณ ธนาธร (2537) พบว่า ปัจจัยหลัก ด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมจัดอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยง ต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ถึงความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาด การออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้จัดอยู่ใน ระดับสูง

3.1 นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยที่ 9.01

3.2 นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่งสามอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้สร้างเสริมบุคลิกภาพ (ข้อ 3) รองลงมาคือ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันโรค (ข้อ 7) และการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาช่วยให้เกิดความสามัคคีและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา (ข้อ 12)

3.3 นักเรียนส่วนใหญ่มีปัจจัยด้านทักษะกีฬา โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่งสองอันดับ ได้แก่ นักเรียน ฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้มีความชำนาญทางกีฬาประเภทนั้นๆเพิ่มมากขึ้น

(ข้อ 5) และนักเรียนสามารถนำความคุ้นเคย ความรู้ ความชำนาญทางด้านกีฬาไปใช้พัฒนาการออกกำลังกายให้ดีขึ้น (ข้อ 7) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ (ข้อ 6) รองลงมาคือ นักเรียนมีความชำนาญในการเคลื่อนที่ขณะออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว (ข้อ 4) และนักเรียนสามารถใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่เล่นกีฬาได้อย่างมีความสัมพันธ์กัน (ข้อ 1)

3.4 นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ตรงกับชนิดกีฬาที่เล่น (ข้อ 9)

3.5 นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านเศรษฐกิจโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ ผู้ปกครองให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 6) รองลงมาคือ ผู้ปกครองยินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง (ข้อ 5) และรายรับ-รายจ่ายของผู้ปกครอง มีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (ข้อ 1)

ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางการเมือง โดยองค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น รวมถึงสถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคล จะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย นอกจากนี้ องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชากรมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของ

ประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาด

3.6 นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อต้องการหาเพื่อนใหม่ ๆ (ข้อ 8) และคนในครอบครัวยินดีที่จะเสียค่าบริการและค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (ข้อ 3)

4. ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

4.1 ปัจจัยภายใน คือ ความรู้ เจตคติ และทักษะกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 ปัจจัยภายนอก สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สังคม และเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ทั้งนี้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในกับการรับรู้สภาวะแวดล้อมที่จะเกิดพฤติกรรมนั้น ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคคลที่ผ่านมานั้นจึงมักจะมีตัวแปรหลายด้าน เช่น ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการสังคมที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลก็คือการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว บุคคลเหล่านั้น ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง หรือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ครู ผู้ฝึกสอน และเพื่อนสนิทที่เล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยให้มีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนในการเล่นกีฬาและ การมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย นอกจากนี้บุคคลที่ถูกหล่อหลอมมาจากกระบวนการทางสังคมกีฬา เป็นนักกีฬา ย่อมจะมีทัศนคติ ลักษณะในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้สูงกว่า

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปประเด็นสำคัญมา อภิปรายผลได้ดังนี้

นักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ไม่มีโรคประจำตัว อาชีพของ บิดาและมารดาส่วนใหญ่คือรัฐวิสาหกิจ ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายในช่วงเย็น โดยใช้เวลาออก กกำลังกาย มากกว่า 30 นาที สำหรับกิจกรรมอื่นๆนอกจากชั่วโมงพลศึกษาคือ เทเบิลเทนนิส ทั้งนี้มี วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และนักเรียนส่วนใหญ่สนใจกีฬาเทนนิส ซึ่งจะ ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาจากโทรทัศน์

ปัจจัยภายในด้านความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับดีมาก ซึ่ง สอดคล้องกับ พัลลภ คำลือ(2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ ซึ่งพบว่าปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ใน ระดับสูง

ปัจจัยภายในด้านเจตคติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับเจตคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายช่วยให้สร้างเสริมบุคลิกภาพ คน ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันต้านทาน โรคและ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาช่วยให้เกิดความ สามัคคีและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ส่วนคนที่อยากมีอายุยืนต้องออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามการ ออกกำลังกายมากเกินไปทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นทำให้เวียนศีรษะหน้ามืด และคนที่อยากมี รูปร่างผิพรรณสดใสควรออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ คำารณ ธนาธร (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าปัจจัยหลักด้านเจต

คติต่อการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับสูง กล่าวได้ว่าถ้านักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นด้วย

ปัจจัยภายในด้านทักษะกีฬา

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวปัจจัยด้านทักษะกีฬา โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อมองภาพรวมแล้วจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับการศึกษาฝึกฝนตนเองอยู่ตลอดสม่ำเสมอ จนมีความชำนาญทางกีฬาประเภทนั้นๆ และสามารถนำความรู้ความชำนาญ ความสามารถที่ตนเองมีไปเผยแพร่ ปรับปรุงพัฒนาตนเองและสอนหรือแนะนำผู้อื่นได้อีกด้วยอาจกล่าวได้ว่า ถ้านักเรียนมีทักษะกีฬาที่ดี ก็จะสามารเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้นและจะช่วยส่งเสริมให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ปัจจัยภายนอกด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยภายนอก ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก เมื่อมองภาพรวมแล้วจะพบว่านักเรียนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการใช้อุปกรณ์ให้ตรงกับชนิดกีฬา เป็นอย่างมากเพราะช่วยลดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา และส่วนใหญ่จะเห็นด้วยเกี่ยวกับการให้โรงเรียนจัดกิจกรรม และสนับสนุน จัดให้มีกิจกรรมด้านกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้นและจะเป็นการปลูกฝังในเรื่องการออกกำลังกายแก่นักเรียนอีกทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้ก็รวมไปถึงชุมชนใกล้บ้านก็เป็นอีกแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแก่นักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย

ปัจจัยภายนอกด้านเศรษฐกิจ

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับน้อย เมื่อมองภาพรวมจะพบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่คอยให้การสนับสนุนในเรื่องค่าใช้จ่ายและอุปกรณ์ และยินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่บุตรหลานส่วนตัวนักเรียนเองนั้นยังไม่ค่อยเห็นความสำคัญในเรื่องค่าใช้จ่ายมากนักจะเห็นได้จากความคิดเห็นที่อยู่ในระดับน้อย แต่ปัจจัยด้านเศรษฐกิจก็ยังช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนเพราะเป็นปัจจัยที่มี

อิทธิพลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2530) ที่ว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรมของคนนั้น เป็นผลมาจากได้รับแรงสนับสนุนจากระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น การเมื่อ เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบทางด้านประชากร ลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

ปัจจัยภายนอกด้านสังคม

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อมองภาพรวมจะเห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อที่จะหาเพื่อนใหม่ๆ และส่วนใหญ่บุคคลในครอบครัวมีการสนับสนุน ส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมที่สามารถพัฒนาตนเองอยู่เสมอและส่วนมากนักเรียนจะเล่นกีฬาตามที่ตนเองถนัดตามความชอบส่วนตัว สอดคล้องกับ คำรณ ธาราธร (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยเสริมสร้างด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

สมมติฐานที่ 1

ปัจจัยภายใน คือ ความรู้ เจตคติ และทักษะกีฬามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2

ปัจจัยภายนอก สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สังคม และเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ่อยครั้ง และมักใช้เวลาในการออกกำลังกาย มากกว่า 30 นาที โดยกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัตินอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา คือ เทเบิลเทนนิส ทั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจะติดตามข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาจากโทรทัศน์ และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและคนรอบข้าง ดังนั้น โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรทำการส่งเสริมหรือสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่นักเรียน และควรจัดให้มีกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นให้นักเรียนบางคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้นและหันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งโรงเรียนอาจจัดพื้นที่ในการออกกำลังกาย และอุปกรณ์ ให้เพียงพอแก่จำนวนนักเรียน โดยนำปัจจัยที่ได้ศึกษา ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านทักษะกีฬา ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสังคม ไปปรับปรุงส่งเสริมให้เหมาะสมตามความต้องการของสังคม ส่วนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมหรือการโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้เด็กและเยาวชนเห็นในสื่อต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้เยาวชนมีนิสัยรักการออกกำลังกายอีกทางหนึ่ง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มต่างๆ เช่น นักเรียนในโรงเรียนเอกชน และกลุ่มเด็กพิเศษ เป็นต้น
2. มีการติดตามผลการออกกำลังกายของนักเรียน และมีการทดสอบสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพของนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลที่ควบคู่กัน ไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเชื่อมั่นสูงขึ้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ. 2540. การสอนเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว.

กรมอนามัย. 2536. รายงานการวิจัยการศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพและพฤติกรรมอนามัยของ
นักเรียน.

กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 2540. คู่มือประชาชน: การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่
จำเป็น. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรฯ,

กองสุขศึกษา. 2545. โทษของการขาดการออกกำลังกาย สารแนะนำรู้ของการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ. (Online). <http://www.nmt.ac.th/product/web/1/fl.htm>, 5 กันยายน 2552.

กองสุขศึกษา. 2546. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สารแนะนำรู้ของการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ. (Online). <http://www.healthnet.in.th>, 23 สิงหาคม 2552.

กองทัพ เหลือบพณิกุล. 2547. ออกกำลังกายสบายชีวิที่มีสุขภาพดีถ้วนหน้า (ปราศจากโรคภัย
ไข้เจ็บ). กรุงเทพมหานคร: มาลัย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์
วิทยาศาสตร์การกีฬา.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: นิเวไทยมิตร
การพิมพ์.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544. ร่าง กรอบแผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3.
(พ.ศ.2546 – 2549). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ดีรณสาร.

คำารณ ธนาธร. 2537. **ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์,
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2531. **การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ
 สันทนาการ (มีนาคม – กรกฎาคม).**

เอก ธนะสิริ. 2540. **คู่มือทำอะไรชีวิตจะยาวและมีความสุข.** กรุงเทพมหานคร:
 ป.สัมพันธ์พาณิชย์

ชุกดา จิตพิทักษ์. 2526. **พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. 2546. **การสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูแลกีฬาของประชาชน
 พ.ศ.2544. (ม.ป.ท.),**

นิตยา เพ็ญศิริรักษา. 2544. **การสร้างพลังกลยุทธ์สู่ชุมชนเข้มแข็งเพื่อพัฒนาสุขภาพ. เอกสาร
 ประกอบการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 10 เรื่องการปฏิรูปงานสุขศึกษาเพื่อ
 พัฒนาคน. ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง.**

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. 2530. **จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยา
 การแพทย์หน่วยที่ 9 – 15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
 ชวนพิมพ์.**

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532. **พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1- 7.
 พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.**

ปิยะปทีป แสงอุไร. 2549. **ปัญหาและแนวทางแก้ไขการสอนว่ายน้ำท่ากรรเชียงของครูสอนว่ายน้ำ
 ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (วิทยาเขตบางเขน).**

ปีทมา รอดทั้ง. 2540. การใช้เวลาร่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขต
ภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญาณิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก. 2547. **คู่มือเบื้องต้นอาราปานสติ**. กรุงเทพมหานคร: เพ็องฟ้า.

พัลลภ คำลือ. 2543. **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ**.
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ลักขณา สิริวัฒน์. 2544. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

วาริสา วิเศษสรรพ. 2540. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. วารสาร การศึกษาพยาบาล. ปีที่ 8,
ฉบับที่ 1.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539. **การสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: วิทย์พัฒนา.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2532. **การบริหารการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี

สมบัติ กาญจนกิจ. 2541. **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย**. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรรมการแพทย์,
นนทบุรี.

สมศรี คามากิ และ ภาณี ขวัญดี. 2549. **พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับคนไทย**. กองสุข
ศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญศิริการพิมพ์

สุชาติ โสมประยูร. 2525. **สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิช.

สืบสาย บุญวีร์บุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology). ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์

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

อนงค์ บุญอศุลยรัตน์. 2542. กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: เสมาธรรม.

อวย เกตุสิงห์. 2525. ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
แห่งประเทศไทย.

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

Caplan, R.D. 1976. **Adheing or memdince.regimens dhering to medicing 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.

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 – and 15 – 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 Quartery.

Green, K. 1991. **Health Promotion.** (Online).

<http://www.thaihed.com/html/show.php?SID=115>, 14 มิถุนายน 2552.

Green, L, W. *et al.* 1980. **Health Education Planning: A diagnostic Approach.** California
Mayfield Publishing, California.

Kirkendall, D.R., J.J. Gruder and Johnson. 1980. **Measurement and Evaluation For Physic
Education. Dubuque.** Iowa: Wm. C. Brown Publishers.

Levy, M.R., Dignan, M., Shirrefs, J.H. 1992. **Targeting. Wellness the Core.**

Pilisuk, M. 1982. Delivery of social support: the social inoculation. **American Journal
Orthopsychiatry.**





ภาคผนวก ก
หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

มิถุนายน 2553

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ 1 ชุด
2. แบบสอบถาม

ด้วย นายวิภาส สุวรรณพัฒน์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร” ภาควิชาพลศึกษาจึงใคร่ขอเรียนเชิญ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท ภายใต้การควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ ชลานันต์, Ph. D ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิระ มาลีหอม)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร.(02)642-8762, (02)579-7149

วิภาส สุวรรณพัฒน์ มือถือ 081-0909384



ที่ ศธ 0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน นายพีระ ชัยศิริ ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ด้วย นายวิภาส สุวรรณพัฒน์ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร” เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท ภายใต้การควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ ชลานันต์, Ph. D ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการวิจัยวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลกับนักเรียน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 – 6 ปีการศึกษา 2553 โดยการให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม ภาควิชาพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พีระ มาลีหอม)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร.(02)642-8762,(02)579-7149

วิภาส สุวรรณพัฒน์ มือถือ 081-0909384



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่พิจารณาตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อ	ตำแหน่ง
อาจารย์ปัญญา ประดิษฐบาทุกา	อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมนิ ศรีบุญ	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ และประธานหลักสูตรบริหารธุรกิจดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกัพามมหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทรเกษม
อาจารย์ปิยะพงศ์ นิกุลวงศ์	หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา โรงเรียนสตรี ประเทืองวิทย์ จบการศึกษา คบ. (บริหาร การศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จบ วท.ม (การจัดการนันทนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิสิฐ เขมะภาคะพันธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ8 และประธานโปรแกรม พลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
อาจารย์วรพงศ์ พัชรวิษณุ	ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ และเป็นอาจารย์ อัตราจ้างพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็น อาจารย์พิเศษ โปรแกรมวิทยาศาสตร์การกัพ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิคต่าง วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม การเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย 3 ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ระดับชั้น

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) มัธยมศึกษาปีที่ 1 | <input type="checkbox"/> 2.) มัธยมศึกษาปีที่ 2 |
| <input type="checkbox"/> 3.) มัธยมศึกษาปีที่ 3 | <input type="checkbox"/> 4.) มัธยมศึกษาปีที่ 4 |
| <input type="checkbox"/> 5.) มัธยมศึกษาปีที่ 5 | <input type="checkbox"/> 6.) มัธยมศึกษาปีที่ 6 |

2. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1.) ไม่มี | <input type="checkbox"/> 2.) มี (โปรดระบุ)..... |
|------------------------------------|---|

3. อาชีพของบิดา

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) รับราชการ | <input type="checkbox"/> 2.) รัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 3.) ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 4.) รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> 5.) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

4. อาชีพของมารดา

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) รับราชการ | <input type="checkbox"/> 2.) รัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 3.) ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 4.) รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> 5.) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |

5. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (ต่อเดือน) บาท

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1.) ต่ำกว่า 10,000 บาท | <input type="checkbox"/> 2.) 10,000 – 30,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 3.) มากกว่า 30,000 บาท | |

6. ในหนึ่งสัปดาห์นักเรียนออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน (นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา)

- 1.) 1-2 วัน 2.) 3-4 วัน
 3.) 5-7 วัน 4.) ไม่เคยเลย

7. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

- 1.) ช่วงเช้า 2.) ช่วงกลางวัน 3.) ช่วงเย็น
 4.) ช่วงค่ำ

8. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนักเรียนใช้เวลานานเท่าไร

- 1.) น้อยกว่า 30 นาที 2.) 30 นาที 3.) มากกว่า 30 นาที

9. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนปฏิบัตินอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) เล่นฟุตบอล 2.) เล่นวอลเลย์บอล
 3.) เล่นบาสเกตบอล 4.) เล่นแบดมินตัน
 5.) เล่นเทนนิส 6.) วายน้ำ
 7.) เล่นตะกร้อ 8.) เต้นแอโรบิค
 9.) เล่นเทเบิลเทนนิส 10.) อื่นๆ

10. นักเรียนมีวัตถุประสงค์ในออกกำลังกายเพื่ออะไร

- 1.) เพื่อสุขภาพ 2.) เพื่อความสนุกสนาน
 3.) เพื่อการแข่งขัน 4.) เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน
 5.) อื่นๆ

11. นักเรียนมีความสนใจกีฬาชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.) ฟุตบอล 2.) วอลเลย์บอล
 3.) บาสเกตบอล 4.) แบดมินตัน
 5.) เทนนิส 6.) วายน้ำ
 7.) ตะกร้อ 8.) กอล์ฟ
 9.) เทเบิลเทนนิส 10.) อื่นๆ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง “ถูก” ถ้าคิดว่าข้อความในข้อนั้นๆกล่าวได้ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง “ผิด” ถ้าคิดว่าข้อความในข้อนั้นๆกล่าวไม่ถูกต้อง

รายการ	ถูก	ผิด
1. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที เป็นการเพียงพอ ที่จะทำให้มีสุขภาพดี		
2. การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น		
3. การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นโรค		
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย		
5. ถ้าเกิดอาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เช่น ข้อเคล็ด ควรใช้น้ำอุ่นช่วยลดอาการบวม		
6. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการเล่นกีฬาจะช่วยให้ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้		
7. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรคำนึงถึงความปลอดภัยเสมอ		
8. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์		
9. การออกกำลังกายมากเกินไปจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ		
10. การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและเป็นโรคง่าย		

ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย				
2. การออกกำลังกายทำให้เกิดการพัฒนาทางด้าน สติปัญญา				
3. คนที่อยากมีรูปร่าง ผิวพรรณสดใสควรออกกำลังกาย				
4. การออกกำลังกายช่วยให้สร้างเสริมบุคลิกภาพ				
5. การออกกำลังกายทำให้ผ่อนคลายรู้สึกสบายตัว				
6. คนที่อยากมีอายุยืนต้องออกกำลังกาย				
7. คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันโรค				
8. เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยจะต้องไม่ออกกำลังกาย				
9. การออกกำลังกายมากเกินไปทำให้หัวใจเต้นแรงและ เร็วขึ้น ทำให้เวียนศีรษะหน้ามืด				
10. การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นทำให้พัฒนาตนเองด้าน การมีมนุษยสัมพันธ์ได้				
11. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาบางชนิดจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายสูง				
12. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาช่วยให้เกิดความ สามัคคี และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา				

ปัจจัยด้านทักษะกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับระดับความจริงของนักเรียน

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. นักเรียนสามารถใช้ส่วนต่างๆของร่างกายในขณะที่เล่นกีฬาได้อย่างมีความสัมพันธ์กัน				
2. นักเรียนเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย				
3. นักเรียนมักมีความคุ้นเคยกับประเภทกีฬาที่เลือกเล่นหรือออกกำลังกาย				
4. นักเรียนมีความชำนาญในการเคลื่อนที่ขณะออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว				
5. นักเรียนฝึกฝนการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้มีความชำนาญทางกีฬาประเภทนั้นๆ เพิ่มมากขึ้น				
6. นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้				
7. นักเรียนสามารถนำความคุ้นเคย ความรู้ ความชำนาญทางด้านกีฬาไปใช้พัฒนาการออกกำลังกายให้ดีขึ้น				
8. นักเรียนสามารถใช้ความชำนาญในการเล่นกีฬาโดยร่างกายปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่งจากสมองได้อย่างอัตโนมัติ				
9. นักเรียนสามารถอ่านสถานการณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย				
10. นักเรียนออกกำลังกายโดยใช้ทักษะและท่าทางที่ถูกต้อง				

ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับระดับความจริงของนักเรียน

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎ ระเบียบปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน				
2. สถานที่ออกกำลังกายมีสภาพแวดล้อมที่สวยงามสดชื่น				
3. อุปกรณ์ที่ใช้มีความปลอดภัยไม่เป็นอันตราย				
4. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ				
5. สถานที่ออกกำลังกายมีขอบเขตและบริเวณที่ชัดเจน				
6. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก				
7. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษา และดูแลความปลอดภัยเพียงพอ				
8. ค่าใช้บริการในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม				
9. อุปกรณ์ที่ใช้ตรงกับชนิดกีฬาที่เล่น				
10. โรงเรียนมีการสนับสนุนให้นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
11. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้นักเรียนได้เลือกอย่างหลากหลาย				
12. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายมากเพียงพอกับนักเรียน				
13. โรงเรียนมีการจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างเพียงพอ				
14. นักเรียนสามารถเลือกสถานที่ออกกำลังกายได้หลากหลาย				
15. ชุมชนใกล้บ้านมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ				
16. ผู้นำชุมชนให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
17. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนใกล้บ้าน				

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับระดับความจริงของนักเรียน

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. รายรับ – รายจ่าย ของผู้ปกครองมีผลต่อการออก กำลังกายและเล่นกีฬา				
2. รายรับ - รายจ่ายของนักเรียนเองมีผลต่อการออก กำลังกายและเล่นกีฬา				
3. อาชีพของผู้ปกครองมีผลต่อการออกกำลังกายและ เล่นกีฬา				
4. นักเรียนต้องช่วยผู้ปกครองทำงานเพื่อหาเงินจึงไม่มี โอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
5. ผู้ปกครองยินดีที่จะเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาใน แต่ละครั้ง				
6. ผู้ปกครองให้การสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
7. นักเรียนมีการหารายได้เสริมเพื่อใช้ในการออกกำลัง กายและเล่นกีฬา				
8. นักเรียนสามารถจ่ายค่าบริการในการออกกำลังกาย ได้				

ปัจจัยด้านสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่องที่ตรงกับระดับความจริงของนักเรียน

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ครอบครัวให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและส่งเสริมให้เล่นกีฬา				
2. บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย				
3. คนในครอบครัวยินดีที่จะเสียค่าบริการและค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย				
4. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
5. นักเรียนออกกำลังกายตามนักกีฬาที่ตนชื่นชอบ				
6. นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความนิยมในหมู่เพื่อนๆ				
7. นักเรียนมีความสนิทสนมกับบุคคลที่เล่นกีฬาที่ตนชอบ				
8. นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อต้องการหาเพื่อนใหม่ๆ				
9. นักเรียนออกกำลังกายเล่นกีฬาเพราะมีประสบการณ์ที่ดีกับกีฬานั้นๆ				
10. นักเรียนมีญาติหรือผู้ปกครองเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงหรือติดทีมชาติ				

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นายวิภาส สุวรรณพัฒน์
เกิดวันที่ 26 เมษายน 2528
สถานที่เกิด อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง
ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียน
จุงฮัวโซะเซียว อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2539
สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียน
กันตังพิทยากร อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2545
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจาก ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2549
เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต
บางเขน พ.ศ. 2551