

การวิจัยเรื่อง	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน จังหวัดราชบุรี
ชื่อผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโทสุรีย์ พันธุ์รักษ์
มหาวิทยาลัย	ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
ปีการศึกษา	2552

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการจัดทำแผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม และเจตคติของประชาชน จังหวัดราชบุรี ที่มีต่อการศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้บริหาร หัวหน้าหรือผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาแบบโดยการสุ่มแบบเจาะจง เพื่อร่วมจัดทำแผน และประชนจำนวน 78 คน ได้มาโดยแบบเจาะจง สัดส่วนตามความมากน้อยของประชาชนที่ออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต การสนทนากลุ่ม และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการจัดทำแผน ผลการจัดกิจกรรมตามแผน และเจตคติที่มีต่อการออกกำลังกายของประชาชน สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กระบวนการจัดทำแผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน พบว่า ผู้เข้าร่วมจัดทำแผนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการจัดทำแผน เนื่องจากได้เข้าไปมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน แสดงความคิดเห็น กำหนดโครงการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้ข้อเสนอแนะกิจกรรมที่คิดว่ามีประโยชน์ คຸ້ມຄ່າ คัดเลือกกิจกรรมนำสู่การจัดทำแผนปฏิบัติการ ดำเนินกิจกรรมและประเมินกิจกรรมโครงการที่มีความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของประชาชนอย่างแท้จริง จะเห็นได้จากการประเมินความเป็นไปได้ ความสำคัญของโครงการ/กิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. ผลการจัดกิจกรรม พบว่า การจัดกิจกรรมประสบผลสำเร็จอยู่ในระดับมาก เนื่องจากมีการวางแผนเตรียมความพร้อมไว้อย่างเป็นระบบ และเมื่อพิจารณาตามการบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม พบว่า ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านความเป็นผู้นำ และการทำงานเป็นทีม ด้านการเรียนรู้ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก

(ข)

3. เจตคติของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมพบว่า ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ประชาชนมีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยหลังเข้าร่วมกิจกรรมประชาชนมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

<b>Research Title</b>	Operational Action Research of Appropriate Type of Exercise Studies in Health life-style of People in Ratchaburi province.
<b>Researcher</b>	Asst. Prof. Lt. Suree Phanrak
<b>University</b>	Muban Chom Bueng Rajabhat University
<b>Academic Year</b>	2552

### **Abstract**

This research was carried out to student 1) the appropriate type of exercise and 2) attitude towards type of exercise of people in Ratchaburi province. The samples were purposive selected 12 people – administrative, chiefs or exercise leader- to join in planning and also 78 people, purposive selected 78 people by respectively to the area. The research tools were social science type, consisted of interview, observation, focus group discussion and a set of questionnaire prepared by the researcher to collect the data concerning the planning process's drawing, planned activities and the attitude towards the exercise of the people. The statistics for analyzing quantitative data were 2 types, the first one was the descriptive statistics such as percentage, mean and standard deviation and the second one was the inferential statistics with t-test.

The results were classified as follows :

1. The process in drawing the plan of study the appropriate type of exercise for The Health Life-style found that participants joined in the process in every section ; giving suggestions, planning the project and the advantageous, worth activities, selecting and managing the activities and evaluating the project to serve the people's need by joining to evaluate the possibility of the project and the activities at the high level.
2. The activities results had achievement at the high level due to the well prepared and systematic planning, while the reach of the objective's gaining and the application in daily life were at the high level.
3. The people's attitude towards the exercise to draw their health life-style in overall image can indicate that before and after joining planned routine activities, the people's attitude towards the exercise to draw their health life-style became higher.

## ประกาศคุณูปการ

งานวิจัย เรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย  
ที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน จังหวัดราชบุรี สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยจึงขอประกาศคุณูปการเพื่อเป็นเกียรติ ดังนี้  
ขอขอบพระคุณผู้บริหาร หัวหน้าและผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย และนักเรียน ที่ได้  
ร่วมมือกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอแนะ และตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ  
ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ยมดิษฐ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ  
หมู่บ้านจอมบึง อาจารย์ ดร.อาคม เจริญสุข ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนักศึกษาและ  
วิเทศสัมพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรถพล อุสายพันธ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและสร้างสรรค์  
นวัตกรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนีย์ หนูสง ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา อาจารย์ ดร.เสรี  
เพิ่มชาติ รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา ที่ให้คำปรึกษา ตลอดจนทั้งให้ทุนสนับสนุนการ  
วิจัยในครั้งนี้  
ผู้วิจัยระลึกถึงพระคุณในความอนุเคราะห์อยู่เสมอ จึงขอขอบพระคุณให้ปรากฏไว้ ณ  
ที่นี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.สุรีย์ พันธุ์รักษ์

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ.....	(ก)
ประกาศคุณูปการ.....	(ง)
สารบัญ.....	(จ)
สารบัญตาราง.....	(ช)
สารบัญแผนภูมิ.....	(ซ)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
สมมุติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบความคิดในการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	7
ความสำคัญและความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	7
แนวคิดสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	9
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	11
ประเภทการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	12
หลักการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	13
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	15
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเจตคติ.....	34
ตัวแบบและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	39
รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	52

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	67
ขั้นตอนการวิจัย.....	67
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
การจัดกระทำข้อมูล.....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
ตอนที่ 1 กระบวนการจัดทำแผนการศึกษารูปแบบการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพ ของประชาชน จังหวัดราชบุรี.....	75
ตอนที่ 2 ผลการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน จังหวัด ราชบุรี.....	86
ตอนที่ 3 เจตคติของประชาชนจังหวัดราชบุรีที่มีต่อการศึกษา รูปแบบการออกกำลังกาย.....	88
บทที่ 5	
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	95
สรุปผลการวิจัย.....	95
อภิปรายผล.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	109
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	110
ภาคผนวก ข การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ.....	112
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	114
ภาคผนวก ง ภาพประกอบการวิจัย.....	132

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย..... 76
2	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย..... 77
3	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 78
4	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 79
5	ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย..... 81
6	แสดงจำนวนและร้อยละของการประเมิน โครงการ/กิจกรรมตาม แผนการศึกษา รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชน..... 84
7	แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง..... 89
8	แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)..... 90
9	แสดงการทดสอบค่าที (t-test) เปรียบเทียบเจตคติของประชาชน ที่มีต่อการออกกำลังกายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม..... 92
10	ค่า IOC การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เกี่ยวกับเจตคติของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม สุขภาพ..... 113

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 กรอบความคิดในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อศึกษา รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพ ของประชาชน จังหวัดราชบุรี.....	6
2 แสดงการมีส่วนร่วมของฝ่ายต่าง ๆ ในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วม.....	20
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้าน นักวิจัย นักพัฒนา หรือเอกชน ก่อนและหลังการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	21
4 แสดงแนวทาง AIC.....	26
5 แสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยการจัดประชุม.....	28



การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อศึกษารูปแบบ  
การออกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพ  
ของประชาชน จังหวัดราชบุรี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโทสุรีย์ พันธุ์รักษ์

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง  
ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานงบประมาณ พ.ศ. 2552  
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง  
พ.ศ. 2552