

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนเอง ทักษะคิดต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผู้วิจัยขอประมวลและนำเสนอโดยลำดับดังนี้

1. ลักษณะมุ่งอนาคต

- 1.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต
- 1.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต
- 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

2. การควบคุมตน

- 2.1 ความหมายของการควบคุมตน
- 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน

3. ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย

- 3.1 ความหมายของทักษะคิด
- 3.2 องค์ประกอบของทักษะคิด
- 3.3 การเกิดทักษะคิด
- 3.4 การวัดทักษะคิด
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย

4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

- 4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 4.2 หลักวิธีการออกกำลังกาย
- 4.3 แนวความคิดของการออกกำลังกาย
- 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

1.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า หมายถึงความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการอดได้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การรอรับรางวัลใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อย ซึ่งจะรับในทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบันของตน เพราะเล็งเห็นผลร้ายที่จะเกิดตามมา หรือเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต ลักษณะมุ่งอนาคตนี้ตรงข้ามกับลักษณะมุ่งปัจจุบัน และอาจถือว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลได้

จินตนา บิลมาศและคณะ (2529) ได้สรุปความหมายของการมุ่งอนาคตว่า หมายถึงความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดี หรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่วนการควบคุมตนเอง หมายถึงความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความเสียสละ หรืออดทนในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้ ความสามารถในการควบคุมตนเองนี้ไม่ใช่ลักษณะทางจิตวิทยาที่เรียกว่า "ความใจแข็ง" แต่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นความสามารถของบุคคลที่จัดสภาพแวดล้อมให้ตนสามารถทำพฤติกรรมที่ตนตั้งใจไว้แต่เดิม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524) อ้างถึงนักจิตวิทยาทั้งหลาย (โคลเบิร์ก(Kohlberg) 1964 ; มิเชล(Mischel) 1974 และ ไรท์(Wright) 1975) ลักษณะมุ่งอนาคต เป็นด้านหนึ่งของพลังอีโก (Ego Strength) ของบุคคลซึ่งจะเป็นทางให้ผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง สามารถระงับหรือชลอการบำบัดความต้องการต่างๆ ของตนได้ ฉะนั้นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะและไม่เป็นผู้ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมาย จึงเห็นได้ว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจัดได้ว่าเป็นผู้มีจริยธรรมสูงด้วย

เคย์ (Kay, 1975) เชื่อว่าบ่อเกิดของลักษณะมุ่งอนาคตนั้นอยู่ที่ลักษณะ ความมั่นคงของสังคมของบุคคลจะต้องเคยได้รับประสบการณ์ว่า สิ่งที่เขาบอกขอยนั้นตนได้รับจริงๆ ในที่สุดส่วนการฝึกเด็กให้อดได้รอได้นั้นเป็นสิ่งกระทำกันในครอบครัว โดยทั่วไปไม่ว่าในฐานะเช่นไร แต่การที่เด็กจะเรียนรู้ว่า ควรอดใจรอนั้นส่วนมากจะเกิดในครอบครัวฐานะปานกลาง และฐานะสูงเท่านั้น เพราะครอบครัวฐานะยากจนย่อมไม่สามารถจะหาสิ่งของให้เด็กได้ตามสัญญาได้มากนัก ทำให้เด็กหมดความเชื่อถือเกี่ยวกับอนาคตและจะเป็นการเพาะลักษณะมุ่งปัจจุบันแทน นอกจากการเคยประสบความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตก็เป็นสิ่งที่เชื่อว่าจะช่วยให้บุคคลมีลักษณะมุ่งอนาคตสูง ทำให้

บุคคลเกิดความมานะพยายามในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพราะมีความหวังว่าจะสามารถทำได้สำเร็จดังที่เคยประสบมาแล้ว ฉะนั้นลักษณะมุ่งอนาคตจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมนั่นเอง

1.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) ได้ให้ความสำคัญของการมุ่งอนาคตว่า การมุ่งอนาคตเป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การมุ่งอนาคตนั้น เกิดจากการสะสมผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตั้งแต่อดีตของบุคคล เกี่ยวกับลักษณะความมั่นคงของสภาพแวดล้อม ดังนั้นถ้าสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมสูง ไม่ต้องพึ่งพาธรรมชาติ บุคคลในสังคมสามารถคาดสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้แม่นยำพอสมควร คนในสังคมนั้นจะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงด้วย การที่บุคคลมีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงจะส่งผลให้บุคคลทำงานอย่างแข็งขันในปัจจุบัน เพื่อที่จะได้รับผลที่ดีในอนาคต

ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำงาน กล่าวคือ ถ้าแต่ละขั้นตอนในการทำงานนั้นมีผลต่อความสำเร็จ หรือความก้าวหน้าของบุคคลในอนาคตความสำเร็จในแต่ละขั้นจะเป็นแรงจูงใจให้คนพยายามทำงานในขั้นต่อไปให้สำเร็จเพื่อบรรลุเป้าหมายขั้นสุดท้าย และขณะเดียวกันความล้มเหลวของการทำงานในขั้นตอนต้นๆ ก็จะทำให้คนไม่สามารถทำงานในขั้นตอนต่อไปได้ ดังนั้นถ้าลักษณะของงานอาชีพใดๆ ที่มีลักษณะการทำงานที่เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องและความสำเร็จในขั้นตอนต้นๆ จะช่วยให้คนบรรลุเป้าหมายขั้นสุดท้ายได้ ก็จะสามารถทำให้ผู้กระทำพฤติกรรมนั้นใช้ความพยายามในการทำงาน เพื่อที่จะให้เกิดผลดีในอนาคต ซึ่งก็จะเป็นการฝึกให้คนรู้จักการมุ่งอนาคตนั่นเอง

การมุ่งอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคต และควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน การมุ่งอนาคตจึงเป็นการวางโครงสร้างของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมในอนาคตของบุคคล นอกจากนี้การมุ่งอนาคตยังเป็นลักษณะที่สำคัญที่แสดงถึงการที่บุคคลมีความเข้าใจเรื่องเวลา สามารถคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ข้างหน้าได้ ผู้ที่มุ่งอนาคตจะสามารถวางแผนและมองเห็นความเป็นไปได้ในอนาคตจากสภาพการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นบุคคลบางคนจึงอาศัยความสามารถของตนและเวลาในปัจจุบันเป็นรากฐานที่จะคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคตได้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538) ได้ให้ลักษณะของผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตว่า ควรมีลักษณะดังนี้

- 1.สามารถคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของอนาคตและตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม

2. หาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต

3. รู้จักปฏิบัติให้รู้จักการอดได้ รอได้อย่างเหมาะสม

4. สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองเมื่อกระทำไม่เหมาะสม

ลักษณะของผู้ที่มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าว เมื่อนำมาใช้ให้เข้าใจพฤติกรรมสุขภาพ จึงกล่าวได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพทางด้านที่น่าปรารถนาเช่น พฤติกรรม การออกกำลังกายจะเกิดมากและทางด้านที่ไม่น่าปรารถนาจะเกิดน้อยในบุคคลที่มีลักษณะเป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตนในอนาคต เป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุม พฤติกรรมออกกำลังกายไปสู่แนวทางนั้น เช่น มีสุขภาพดีหรือเสื่อม สามารถที่จะอดได้ รอได้ และ กระทำการที่จะก่อให้เกิดผลดี แก่ตนเองในวันข้างหน้า ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง จึง น่าจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงด้วย

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

สมิตร งามชัด (2538) ได้ศึกษาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมลักษณะมุ่งอนาคตและความพึงพอใจในงานของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 479 คน ในส่วนของลักษณะมุ่งอนาคต พบว่า

1. การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและลักษณะมุ่งอนาคต สามารถทำนายความพึงพอใจในงาน ในปัจจัยสูงใจ ได้ร้อยละ 3.37

2. ลักษณะมุ่งอนาคต สามารถทำนายความพึงพอใจในงานปัจจัยสุขอนามัยได้ ร้อยละ 2.13

รัตนา ประเสริฐสม(2526) วิจัยพบว่า นักเรียนประถมศึกษาในต่างจังหวัด แม้จะได้รับความรู้ทางสุขศึกษาจากทางโรงเรียน แต่ก็ยังมีพฤติกรรมสุขภาพอย่างไม่เหมาะสมอยู่หลายประการ ผู้วิจัยจึงได้ฝึกลักษณะมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตนเองให้แก่ นักเรียนจำนวนหนึ่งเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้ฝึก ผลปรากฏว่านักเรียนประถมศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและความสามารถควบคุมตนเองมากขึ้นเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

จินตนา บิลมาศและคณะ (2529) ได้ศึกษาคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน พบว่า กลุ่มข้าราชการใหม่ ควรได้รับการพัฒนา ก่อนกลุ่มอื่น เพราะว่าการกลุ่มข้าราชการใหม่มีจิตลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองดีกว่า กลุ่มข้าราชการเก่า ลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเองนี้ มีความสัมพันธ์กับจิตลักษณะอื่น ๆ สูงด้วย นอกจากนั้นยังมีการวิจัยที่พบว่า ลักษณะ

มุ่งอนาคตนั้นเป็นจิตลักษณะที่สำคัญต่อพฤติกรรมชื้อสัตย์ (ดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจันปัจจนึก , 2520)

บุญรบ ศักดิ์มณี (2532) ทำการวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ ด้วยการเสริมสร้างจิตลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง พบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีปริมาณลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก เมื่อพิจารณาลักษณะของข้าราชการ ประกอบกับการได้รับการฝึก ปรากฏว่า ผู้ที่มีเงินเดือนน้อย ทำงานตรงกับนิสัยน้อยและทำงานวิชาการน้อย เป็นผู้ที่ได้รับผลของการฝึกทั้งต่อจิตใจ และพฤติกรรมมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีลักษณะตรงกันข้าม

2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

2.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองคือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง (ประเทือง ภูมิภักทราคม ,2537) ในชีวิตประจำวันของบุคคล บุคคลได้ดำเนินการควบคุมตนเอง โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น

1. การยับยั้งร่างกายและการใช้เครื่องช่วยเช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อกลั้นหัวเราะ การทำเช่นนี้เป็นผลให้ตนเองสามารถหลีกเลี่ยงจากผลที่ตนเองไม่พึงพอใจได้
2. การเปลี่ยนสิ่งเร้า เช่นการเลือกสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ห่างจากสภาพการทำงาน การทำเครื่องหมายลงปฏิทินเพื่อเตือนความทรงจำ เพื่อที่จะใช้เป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา
3. การยับยั้งหรืองดเว้นกิจกรรมบางอย่าง เช่น การอดอาหารและการรับประทานอาหารอิ่มเกินไป
4. การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น การพยายามคิดเรื่องอื่น เพื่อระงับความรู้สึก พอใจหรือไม่พอใจ
5. ใช้สิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนา เช่น การตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อให้เสียงนาฬิกาปลุกบดบังการนอน ทำให้เราตื่นไปทำธุระได้ทันเวลา
6. ใช้ยา การวางเงื่อนไขผลกรรม เช่น การดื่มสุราเพื่อให้ลืมความทุกข์หรือการดื่มกาแฟ เพื่อไม่ให้ง่วงนอน

7. การให้การเสริมแรงและการลงโทษตนเอง เช่น ถ้าทำงานเสร็จตามกำหนดแล้วจึงจะดูรายการทีวีที่ตนชอบ หรือถ้าทำงานไม่เสร็จจะไม่ดูทีวี เป็นต้น

8. การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทของคู่สนทนา

การควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ การควบคุมตนเอง มีลักษณะที่สำคัญ 2 ประการคือ ประการแรก การควบคุมตนเองจะต้องมีพฤติกรรมที่มีตัวเลือก 2 พฤติกรรมหรือมากกว่าและผลกรรมของแต่ละพฤติกรรมต้องขัดแย้งกัน เช่น การสูบบุหรี่ บุคคลจะต้องตัดสินใจเลือกระหว่าง สูบหรือไม่สูบบุหรี่ และผลกรรมของการสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่จะขัดแย้งกันคือ ถ้าสูบบุหรี่จะให้ผลกรรมทางบวกในปัจจุบัน แต่จะให้ผลทางลบในอนาคต ถ้าไม่สูบบุหรี่จะได้รับผลกรรมทางลบในปัจจุบัน แต่จะให้ผลกรรมทางบวกในอนาคต ประการที่สอง ลักษณะที่สำคัญของการควบคุมตนเองก็คือ การควบคุมตนเองนั้นบุคคลผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แก่ ผู้รับการปรับพฤติกรรม ส่วนนักปรับพฤติกรรมอาจเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือเท่านั้น

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเอง มีกระบวนการที่สำคัญ 2 กระบวนการ (ประเทือง ภูมิภักตราคม , 2537) คือ การควบคุมสิ่งเร้า และการควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง เทคนิคการควบคุมตนเอง ที่นิยมใช้กันได้แก่ การควบคุมสิ่งเร้า การสังเกตพฤติกรรมตนเอง การเสริมแรง และการลงโทษพฤติกรรมตนเอง การฝึกพฤติกรรมขัดแย้งหรือตรงข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา การให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพและการทำคู่มือการปฏิบัติตน

การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองมีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้(ประเทือง ภูมิภักตราคม , 2537) กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง เลือกเทคนิคด้วยตนเองดำเนินการเทคนิคการควบคุมตนประเมินตนเอง และให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง ทำให้ผู้ที่มีความควบคุมตนเอง มีความรู้สึที่ดีกับตนเองไม่ว่าจะเป็นในแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ นอกจากนั้นทำให้บุคคลเหล่านี้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นั้นเพราะว่าเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นนั่นเอง จากแนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองนี้ จึงสามารถเลือกใช้วิธีการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

การที่บุคคลจะมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้นั้น นอกจากบุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมอนามัยแล้ว ยังจำเป็นที่บุคคลจะต้องรู้จักยับยั้งใจตนเอง ให้สามารถละเว้นพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็น

ผลเสียต่อสุขภาพอนามัยอีกด้วย ดังนั้น การรู้จักอดได้รอได้ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง จึงเป็นจิตลักษณะที่เอื้อประโยชน์ต่อจุดมุ่งหมายในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอนามัยด้วย (รัตนา ประเสริฐสม , 2526)

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

การรู้จักอดได้รอได้ จัดเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นที่สำคัญในการกระทำกิจกรรมที่ซ้ำซ้อนจำนวนมากของมนุษย์ เป็นลักษณะหนึ่งของการควบคุมตนเอง (Self control) หรือการจัดระเบียบตน ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะของสถานการณ์แวดล้อมภายนอกและจะกระทำตนอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม เป็นจิตลักษณะที่สำคัญที่ทำให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ควรกระทำและสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคิดและตามอุดมคติที่ตนมีได้ พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งรบกวนมากมาย อีกทั้งยังมีการให้การเสริมแรงและการลงโทษกันตลอดเวลา ซึ่งปัจจุบันนี้นักจิตวิทยาได้นำเอาการควบคุมตนมาใช้เพื่อปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลกันมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนอ้วน การสูบบุหรี่ และการออกกำลังกายเป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ดำเนินการได้ประสบความสำเร็จอย่างสูงถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วยแล้วอาจเป็นไปได้ที่บุคคลเหล่านั้นจะกลับไปแสดงพฤติกรรมเช่นเดิมในสภาพสิ่งแวดล้อมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2539) ทั้งนี้ เพราะการใช้วิธีให้บุคคลมีการควบคุมตนเองนั้น เป็นวิธีการที่ทำให้มีความรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากกว่าที่จะเป็นเพียงบุคคลที่ต้องการเป็นฝ่ายที่จะต้องรับผลของการกระทำแต่เพียงฝ่ายเดียว บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) วิจัยพบว่า ชำราชการที่มีการฝึกการควบคุมตนเองได้ผลในกลุ่มรวมต่อจิตใจด้านลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนสูงขึ้น และให้ผลต่อพฤติกรรมในกลุ่มรวม 2 ด้าน คือ พฤติกรรมเตรียมตัวเพื่อการทำงานในอนาคต และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานซึ่งรายงานโดยหัวหน้า แต่การฝึกการควบคุมตนเองไม่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการมุ่งทำงานราชการเพื่ออนาคตและพฤติกรรมการทำงานอีก 2 ด้าน คอลลิส (Collis ,1977) ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในแคนาดา อายุระหว่าง 8 - 11 ปี จำนวน 100 คน พบว่า ความสามารถอดได้รอได้มีความสัมพันธ์กับความสามารถเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม ผลวิจัยที่กล่าวมานี้แม้ว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับการกระทำพฤติกรรมอนามัยโดยตรง แต่ความสามารถเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมและการมีจินตนาการเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลเข้าใจถึงผลที่ได้จากการกระทำพฤติกรรมอนามัยของตนได้

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น การอดได้รอได้จัดเป็นจิตลักษณะการควบคุมตนที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพอนามัยและการออกกำลังกาย

3. แนวทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ

3.1 ความหมายของทัศนคติ

เซฟเวอร์ (Shaver, 1977) กล่าวว่าทัศนคติ คือ จิตลักษณะประเภทหนึ่งที่เป็นความรู้สึกที่จะตอบสนองไปในทางชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า ทัศนคติเป็นความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ โดยมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ รวมทั้งความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง

เครชและครัทช์ฟิลด์ (Krech and Crutchfield, 1948) ให้ความหมายว่า ทัศนคติ คือ การรวมตัวอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างแรงจูงใจ อารมณ์ การรับรู้ และความคิดความเข้าใจของบุคคลแต่ละบุคคล

นิวคอมบ์ (Newcomb, 1954) กล่าวว่า ทัศนคติ เป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจ ที่มีต่อประสบการณ์ที่มนุษย์เราได้รับ ทัศนคติจะแสดงออกทางด้านพฤติกรรมสองลักษณะคือ การแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ ความชอบเห็นด้วย ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า ทัศนคติทางบวก อีกลักษณะหนึ่งคือ ทัศนคติทางลบ การแสดงออกในลักษณะที่ไม่พึงพอใจ ไม่ชอบหรือไม่เห็นด้วย ทำให้เกิดความเบียดเบียน ส่วนทัศนคติอีกแบบหนึ่งคือ ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ชอบ ไม่เกลียด เป็นทัศนคติแบบกลาง ๆ

เธอร์สโตน (Thurstone, 1967) ให้ความหมายว่า ทัศนคติเป็นเรื่องของความชอบไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึกและความเชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งแต่เราสามารถวัดในรูปของความคิดเห็น หรือจากการแสดงออกทางภาษา

อัลพอร์ต (Allport, 1953 อ้างถึงในนีออน กลิ่นรัตน์, 2533) ได้ให้คำนิยามดังนี้ “ทัศนคติเป็นสภาพความพร้อมของจิตใจและประสาท ซึ่งเกิดจากการได้รับประสบการณ์อันมีผลทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมต่อการตอบสนองของบุคคลต่อสรรพสิ่ง และสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น” การให้คำนิยามทัศนคตินั้นมีมากมาย แต่เมื่อพิจารณาถึงลักษณะร่วมของความหมายต่าง ๆ เราพบว่าลักษณะร่วมของความหมายทัศนคติดังต่อไปนี้ (นีออน กลิ่นรัตน์, 2533)

1. ทัศนคติดีมีที่หมาย (Attitude object) ที่หมายเหล่านี้ได้แก่ สิ่งของ คน สถานที่ แนวความคิด สถานการณ์ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ที่หมายของทัศนคติอาจจะเป็นกลุ่มคน เช่นกลุ่มคนวัยรุ่น เป็นวัตถุสถานที่ตากอากาศ เป็นมโนทัศน์ที่ไม่มีตัวตน เสรีภาพ หรืออาจเป็นแนวคิดที่เชื่อมหลายมโนทัศน์เข้าด้วยกัน เช่น เสรีภาพของประชาชนที่จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่เขาต้องการ

2. มีการระบุในแง่ดี - ไม่ดี (Evaluative aspect) เช่นทัศนคติที่บุคคลมีต่อชาวเขมรอพยพ อาจเป็นในทางดี คือ เห็นอกเห็นใจคนเหล่านั้นที่ต้องหนีร้อนมาพึ่งเย็น หรืออาจเป็นในทางที่ไม่ดี เพราะคนไทยในชนบทเองก็ยากลำบากพออยู่แล้วรัฐบาลยังจะต้องมาดูแลคนเหล่านั้นอีก

3. มีลักษณะค่อนข้างยืนยงคงทน (Relatively enduring) แม้ว่านักจิตวิทยาจะไม่ถือว่า ทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเรื่องถาวร แต่ลักษณะของความยืนยงคงทน เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ว่ามีความคงทนจากวันก่อนถึงวันนี้ หรือปีก่อนมาถึงปีนี้นั้นจนกว่าจะมีเหตุผลใดมาทำให้เปลี่ยนไป

4. ความพร้อมในการตอบสนอง (Readiness for response) คือบุคคลจะมีความพร้อม ในการตอบสนองต่อที่หมายของทัศนคติ ตามแนวความรู้สึกที่เขามีต่อที่หมายนั้น ๆ แต่ก็ไม่ได้ หมายความว่าทัศนคติเป็นพฤติกรรมเสียเอง มันเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองหรือกระทำ เท่านั้น เช่น เราอาจมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความสกปรก ดังนั้น เรามีความพร้อมที่จะตอบสนองต่อ ความสกปรกในลักษณะที่จะขจัดมันเสีย แต่การที่เราจะลงมือกระทำอะไรลงไปก็ย่อมขึ้นกับ สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมคือ เราอาจลงมือทำความสะอาดเสียเอง หรือสั่งให้คนอื่นทำก็ได้ แต่บางครั้งเราก็อยู่ในฐานะทำอะไรไม่ได้เลย เราต้องเดินหนีสถานการณ์นั้น ๆ ไป

จากความหมายที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นนามธรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลและทัศนคติจะเป็นเครื่องกำหนดทิศทางพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งความรู้สึกนั้นอาจจะนำไปในทางที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ได้

3.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

ในทางจิตวิทยาสังคม ทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ (ดวง เดือน พันธุมนาวัน, 2532) 1) องค์ประกอบทางการรู้เชิงประเมินค่า (Cognitive Evaluative Component) หมายถึง การรู้ การคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสนเทศทั่วไปเกี่ยวกับวัตถุทางทัศนคติ นั้น (Cognitive Component) และองค์ประกอบที่จะต้องมึลักษณะที่มีทิศทางประกอบด้วยคือ ทาง ด้านดีหรือเลว ประโยชน์หรือโทษ จึงไม่ใช่ข้อเท็จจริง (Fact) ตามปกติเท่านั้น เนื้อหาที่สำคัญที่สุด ขององค์ประกอบนี้คือ ความเชื่อเชิงประเมินค่า ว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความชอบ ความไม่ชอบสิ่งหนึ่ง หรือความพอใจ ไม่พอใจสิ่งหนึ่ง องค์ประกอบนี้ของทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งของบุคคลจะต้องสอดคล้อง กับทิศทางขององค์ประกอบแรกของเขาด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลเชื่อว่าสิ่งใดดีมีประโยชน์ บุคคลก็ จะชอบและพอใจสิ่งนั้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนั้นเชื่อว่าสิ่งนั้นเลวหรือมีโทษบุคคลก็จะไม่ ชอบไม่พอใจสิ่งนั้น 3) องค์ประกอบทางความมุ่งกระทำ (Behavioral Intention Component) ซึ่ง

หมายถึงลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวกับพฤติกรรมซึ่งคือ แนวโน้มที่จะกระทำ (Action tendency) หรือ เจตนาที่จะกระทำ (Behavioral intention) หรือความมุ่งกระทำ

3.3 การเกิดทัศนคติ

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ทัศนคติเป็นสภาวะทางจิตวิทยาที่เกิดจากการเรียนรู้ บุคคลได้รับการสั่งสอนอบรมมาตั้งแต่วัยเด็กจากครอบครัว โรงเรียนและสังคมโดยส่วนรวม บุคคลได้รับการถ่ายทอดทัศนคติต่าง ๆ มากมายทั้งโดยตรงและโดยอ้อม แหล่งที่มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคล อาจแบ่งกล่าวได้ดังนี้

1. อิทธิพลของครอบครัว พ่อแม่นับว่ามีอิทธิพลต่อเด็กในช่วงวัยก่อนเข้าโรงเรียน เด็กจะพัฒนาค่านิยม ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ภายใต้กรอบความคิดของพ่อแม่เป็นหลัก เพราะพ่อแม่มีอิทธิพลต่อเด็กในการเสริมแรงเมื่อเขาทำในสิ่งที่พ่อแม่เห็นชอบ และลงโทษในสิ่งที่พ่อแม่ไม่เห็นด้วย แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูจึงมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของบุคคลต่อเรื่องต่าง ๆ เช่น ศาสนา การรับประทานอาหาร การแต่งกาย

2. อิทธิพลของประสบการณ์ส่วนตัว การมีประสบการณ์ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นการพัฒนาทัศนคติที่ค่อนข้างหนักแน่น เช่นหญิงที่ถูกข่มขืน จะมีทัศนคติทางลบต่อผู้ชายไปตลอด การรับประทานอาหารบางอย่าง แล้วทำให้เกิดอาการไม่สบายอย่างรุนแรง ก็ทำให้เกิดทัศนคติทางลบต่ออาหารนั้นไปตลอดได้ การได้พบเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งบ่อย ๆ ก็ย่อมมีการพัฒนาทัศนคติได้เช่นเดียวกัน แต่จะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ขึ้นอยู่กับการพบเห็นก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ เช่น การหาเสียงเลือกตั้งในมหาวิทยาลัยก็พบใบปลิวของผู้สมัครที่แจกจ่ายตามสถานที่ต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนเสียงที่ผู้สมัครได้รับเลือกตั้ง จะเห็นได้ว่าการพบเห็นบ่อย ๆ จะช่วยพัฒนาทัศนคติให้เกิดขึ้นได้

3. อิทธิพลจากสิ่งต่าง ๆ ระเบียบหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่มทางสังคมที่บุคคลเป็นสมาชิกจะมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกับครอบครัว ในวัยเด็กเมื่อบุคคลได้เข้าโรงเรียน กลุ่มของครูอาจารย์ที่ทำการสอน จะมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติในการเรียนแบบ ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลในวัยรุ่น ทัศนคติของเด็กวัยรุ่นต่อสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ กลุ่มทางสังคม ทัศนคติ เช่น กลุ่มวิชาชีพ กลุ่มทางการเมือง ก็ย่อมมีอิทธิพลต่อการวางกรอบแนวคิดและทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ

4. อิทธิพลของสื่อมวลชน วิทยู โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ตลอดจนการโฆษณาต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างยิ่ง การรายงานการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมในลักษณะที่ว่าการกระทำนั้นได้รับโทษหรือรางวัลประการใดหรือเป็นการรายงานที่

ประเมินว่าการกระทำนั้น ๆ ดีหรือไม่ดีเพียงใด จึงเป็นการสร้างทัศนคติต่อการกระทำนั้นแก่บุคคลอื่น ๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดจากสื่อมวลชนอีกด้วย

3.4 การวัดทัศนคติ

ทัศนคติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง การทำนายพฤติกรรมของบุคคลจึงต้องวัดจากความคิดเห็นและความเชื่อ จากการเขียนตอบแบบสัมภาษณ์ หรือการประเมินค่าต่อบุคคลหรือสถานการณ์ที่เป็นเป้าหมายต่อทัศนคติ การวัดทัศนคติของบุคคลอาจวัดองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้และความเชื่อ ความรู้สึกและความตั้งใจที่จะกระทำ หรืออาจวัดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งก็ได้ การวัดทัศนคติอาจใช้วิธีสังเกตจากการกระทำคำพูดสีหน้าท่าทางหรือสัมภาษณ์ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล การวัดอาจวัดในลักษณะทิศทาง (Direction) หรือ ปริมาณ (Magnitude) ทิศทางมี 2 ทิศทางคือ ทางบวกและทางลบ ทางบวกคือการประเมินค่าความรู้ ความรู้สึก และความพร้อมที่จะกระทำในทางที่ดี เช่น ชอบ พอใจ ทางลบคือ การประเมินค่าที่เป็นไปได้ในทางที่ไม่ดี เช่น ไม่พอใจ ไม่ชอบ เป็นต้น ส่วนปริมาณเป็นการวัดความมากน้อยของทัศนคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ชอบมาก ชอบน้อย เป็นต้น

จากความหมายและองค์ประกอบทัศนคติเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้วนั้น พอจะสรุปได้ว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการออกกำลังกาย เป็นการรับรู้เชิงประเมินค่า โดยมีทิศทางด้านดีหรือเลว มีประโยชน์หรือโทษ เพื่อตอบสนองที่จะชอบหรือพอใจ ไม่พอใจและมีแนวโน้มที่จะกระทำ เจตนาที่จะกระทำหรือมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

การวิจัยความสัมพันธ์ของการศึกษากับทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของคอกเกอร์แฮมและคนอื่น ๆ (Cockerham and others, 1986) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาและรายได้กับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของบุคคล ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง และระดับรายได้สูง จะมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนมากกว่าผู้ที่มีระดับรายได้ต่ำ ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เดอ ฮูตัน และฟิลด์ (d' Houtaud and Field) ในปี 1984 ที่อ้างถึงใน อุบล เลี้ยววาริณ (2534) ศึกษาทัศนคติต่อสุขภาพของบุคลากรที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน ในประเทศฝรั่งเศสซึ่งพบว่า บุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับกลางและระดับสูง เป็นบุคคลที่มีทัศนคติต่อสุขภาพในทางบวก โดยมองสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความค่าของตนที่ต้องถนอมรักษาไว้เพื่อประโยชน์แห่งตน ส่วนบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำจะมองสุขภาพเป็นเพียงตัวกลาง

ที่ทำให้ตนสามารถทำงานเพื่อเลี้ยงชีพได้ การมีทัศนคติที่ต่างกันต่อสุขภาพของบุคคลทั้งสองกลุ่มนี้ ทำให้บุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับสูงและระดับกลางมีพฤติกรรมสุขภาพ โดยเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมและป้องกันสุขภาพของตนให้แข็งแรงปราศจากโรคมามากกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำ และโดยทั่วไปพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำจะมีพฤติกรรมสุขภาพในทางบวก เมื่อตนเริ่มปรากฏอาการเจ็บป่วยแล้วเท่านั้น

ดิชแมน (Dishman, 1982) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของระดับการศึกษากับทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล พบว่า ผู้ที่จบการศึกษาในระดับสูง จะมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่จบการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า แต่ทัศนคติเพียงตัวเดียวไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลได้แม่นยำเท่าที่ควร

ชาร์ปและคณะ (Sharp and others, 1983) ศึกษาทัศนคติต่อการใช้บริการทางสุขภาพของบุคคลในสหรัฐอเมริกา พบว่า บุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำ กล่าวคือมีระดับการศึกษาต่ำ ระดับรายได้ต่ำ ผิวสีดำ มีทัศนคติทางบวกต่อการไปใช้บริการทางการแพทย์มากกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับสูง แต่การไปรับบริการทางการแพทย์ของบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำเป็นไปเพื่อรักษาอาการของโรคมามากกว่า การที่ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับสูงมีทัศนคติต่อการไปรับบริการทางการแพทย์ต่ำกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำนั้น เป็นเพราะพวกเขาไปใช้บริการน้อยกว่า เนื่องจากพวกเขาดูแลสุขภาพและรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บได้มากกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำ

สรุปในการวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรม แอนดรู (Andrew, 1981) ศึกษาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายจะมองว่าการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และการมีทัศนคติทางบวกต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับกระทำพฤติกรรมออกกำลังกาย และสอดคล้องกับเพรเดอร์และเพนเดอร์ (Perder and Pender, 1986) พบว่า ทัศนคติสามารถใช้อธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลได้ กล่าวคือ บุคคลที่มีทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพจะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายและสุขภาพ

4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ศึกษาในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวความคิดของพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย (Health Behavior) ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกัน

หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ ซึ่งอาจจะส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ด้วยการปลูกฝังให้บุคคลมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคล

จากความหมายดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายก็เป็นส่วนหนึ่งในพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้จึงได้จัดแบ่ง พฤติกรรมตามแนวความคิดของพฤติกรรมอนามัย รัตนา ประเสริฐสม (2526) โดยแบ่งพฤติกรรม การออกกำลังกายออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การตั้งใจที่จะออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การแข่งขัน นันทนาการและสังคม

2. การรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การบ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริง ๆ ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การแข่งขัน นันทนาการและสังคม

4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกายมีหลายประการ ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย(Physical activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวอันจะช่วยให้อวัยวะเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องย่อมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็กนั้นการ ออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายสามารถช่วยให้ระบบ ประสาท และจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกัน และรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการขบเมื่อย หรืออาการท้องผูกเป็น ประจำ ตลอดจนความรู้สึกริวกว้างเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ ในทุกวัยการ ออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำกลางแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการ ต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วยและช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี

สำหรับคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย เจก ธนะสิริ (2533) และ ดำรง เวชประเสริฐ (2527) สรุปได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายส่วนต่าง ๆ ตลอดจนที่สำคัญยิ่ง คือ กล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลาย ทรวดทรง

จะดีขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีพลังดีขึ้นเมื่อกำลังเนื้อแข็งแรง และมีพลังดีแล้ว จะทำการสิ่งใดก็สำเร็จได้อย่างสะดวกสบาย

2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้นมีความว่องไวมากขึ้น เพราะร่างกายได้ข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์กันดี

3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่าง ดีขึ้นได้ เช่น โรคหลอดเลือดของหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตทั้งสูงและต่ำ

5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ทนนอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดได้ เพราะในขณะที่ออกกำลังกายบุคคลจะรู้สึกเพลิดเพลิน ไม่หมกมุ่นกับเรื่องราวที่เป็นปัญหาต่างๆ ดังนั้นเราจะพบเห็นอยู่เสมอว่า ผู้บริหารระดับสูงที่เคร่งเครียดกับการทำงานมาทั้งวัน หากเขามีโอกาสได้ออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกกระชุ่มกระชวย สดชื่นขึ้น สามารถทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (สุพิตร สมาหิโต ,2537)

6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งหญิงและชาย

7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า มีอาการดีขึ้นได้โรงพยาบาลเมทซาชูเซตส์ ในเมืองบอสตัน ได้ทำการทดลองโดยให้วิ่งและถีบจักรยานทุกวันพบว่า มีสาร เบตา เอนโดฟินด์ (beta-endorphine) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จิตแพทย์ในเมือง ซานดิเอโก ได้ให้ผู้ป่วยที่จิตซึมเศร้าวิ่งออกกำลังกายพบว่า ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และไม่ต้องใช้ยาอีก แม้ผู้ที่ติดเหล้า ติดบุหรี่ก็สามารถหยุดได้ด้วยการออกกำลังกาย

8. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีขึ้น การมีรูปร่างดีช่วยให้จิตใจแจ่มใสและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถลดความเสี่ยงของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด ดังจะเห็นได้จากผู้ที่ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะแก่ช้าและอายุยืน

10. จากการศึกษาในสหรัฐ (ดำรง กิจกุศล , 2527) พบว่าผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีวันลาป่วยน้อยมาก คือมีวันลาเพียงเศษหนึ่งส่วนสาม ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่านั้น และเมื่อคิดค่ารักษาพยาบาลแล้ว พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะเสียค่ารักษาพยาบาลประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่านั้น

11. ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ออกไปจากร่างกายเป็นประจำวัน ทำให้สดชื่นแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยให้บุคลากรมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ผลต่อเนื่องก็คือ จะไม่ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะมีเศรษฐกิจดีขึ้น และการมีสุขภาพย่อมทำให้ ประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีขึ้นส่งผลต่อการได้รับเงินเดือนเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือเป็นการส่งเสริม เศรษฐกิจส่วนบุคคลหรือครอบครัวดีขึ้น หากมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับบุคลากร เพียงพอและกว้างขวางแล้วคุณค่าที่จะตามมาก็คือ คุณภาพสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้สังคมน่าอยู่ ยิ่งขึ้น (ปรีชา กลิ่นรัตน์ , 2536)

จากการศึกษาของ Smiley และ Gould อ้างถึงในปรีชา กลิ่นรัตน์(2516) ถึงความต้องการ การออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆดังนี้

อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมเบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

แต่คนในสมัยปัจจุบันไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายดังที่กล่าวไว้ กลับใช้แรงงานในการออกกำลังกายน้อยกว่าความต้องการโดยปกติ จนทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ ผิดปกติ เกิดโรคได้ง่าย นอกจากนี้การดำเนินชีวิต มีความซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนปัญหา เศรษฐกิจที่รัดตัวทำให้คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะสนใจต่อการออกกำลังกายที่ใช้เวลา นานๆ ได้ ประกอบกับการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้กันอย่างฟุ่มเฟือย เกิดมลภาวะทางสิ่งแวดล้อม ทำให้คนมีโอกาสจะรับเอาเชื้อโรคต่างๆ เข้าไปมีมากขึ้นตามลำดับด้วย ความเจริญของ ประเทศยังมีมากเท่าใดโรคแปลกๆ ใหม่ๆ ก็มักจะเกิดตามมาอย่างไม่ลดละ จากสถิติของกระทรวง สาธารณสุขพบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ.2525 จนถึงปัจจุบัน ประชาชนชาวไทยและชาวโลก มีอัตราการ ตายด้วยโรคหัวใจและระบบหลอดเลือดสูงเป็นอันดับ 1 ติดต่อกันหลายปีแล้ว (กองระบาดวิทยา, 2539) นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่า โรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับหัวใจและระบบหลอดเลือดไม่ว่าจะเป็นโรค ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อันเนื่องมาจากหลอดเลือดอุดตันหรือการที่หลอดเลือด หัวใจมีสารไขมันเลวเตอรอล (ไขมันในเส้นเลือด) สูงกว่าปกติ สาเหตุของความผิดปกติเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่สืบเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายร่วมกับสาเหตุของการกินดีมากเกินไป อย่างไรก็ตาม ยังมีโรคภัยไข้เจ็บ ต่างๆ อีกหลายโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอ ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นการทำให้หายขาดแต่ก็สามารถบรรเทาอาการที่รุนแรงอยู่ ให้ลดน้อย ลงไปได้ โรคต่างๆ เหล่านี้ ได้แก่โรคหัวใจ ปวดข้อปวดหัวโดยไม่รู้สาเหตุ ท้องผูก ปวดเมื่อยตาม

กล้ามเนื้อและข้อ นอนไม่หลับ หอบหืด โรคประสาทหลายชนิด โรคเฉื่อยทางเพศ โรคไขมันในหลอดเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดแข็งและตีบตัน โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

4.2 หลักวิธีการออกกำลังกาย

แนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะต้องให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

การออกกำลังกายอย่างถูกหลัก จะเสริมสร้างสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ระบบการหายใจ และการไหลเวียนเลือด จะได้รับการพัฒนาทั้งรูปร่างและหน้าที่การทำงาน อวัยวะอื่น ๆ ซึ่งก็ต้องใช้ออกซิเจนก็ต้องได้รับการพัฒนาตามไปด้วย การออกกำลังกายจึงต้องอาศัยหลักสามประการ คือ จะต้องมีความหนัก ความนาน และความบ่อยที่เหมาะสม

ความหนัก การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องกระตุ้นให้การหายใจและการไหลเวียนเลือดทำงานมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด ในทางปฏิบัติของคนทั่วไป อาจกำหนดความหนักได้ใกล้เคียงโดยอาศัยการนับของชีพจรขณะออกกำลังกายหรือทันทีที่หยุดออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพการหาความหนักที่เหมาะสม คือ การหาความเร็วที่ทำให้อัตราชีพจรสูงขึ้นถึงนาทีละ ประมาณ 170 - อายุ/ นาที เช่น อายุ 36 ปี ความเร็วที่เหมาะสมคือ ความเร็วที่ทำให้อัตราชีพจรประมาณ 144 ครั้ง / 10 วินาที

ความนานและความบ่อย การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และออกกำลังกายติดต่อกัน จะได้ประโยชน์มากกว่าออกกำลังกาย 20 นาที แล้วหยุดไปทำกิจวัตร หรือเดินเล่นแล้วกลับมาออกกำลังกายอีก ควรมีการต่อเนื่องติดต่อกัน ถ้าพักก็ไม่ควรพักนานจนเกินไป หรือหยุดออกกำลังกาย



กายหลายวันแล้วไปออกกำลังกาย ยกเว้น ผู้ป่วย เช่น ถ้าออกกำลังกายแบบวิ่ง ควรวิ่งติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10 นาที โดยให้สัมพันธ์กับความหนัก และความบ่อยด้วย จึงจะเกิดผลต่อร่างกาย เช่น การกำหนด ความบ่อยของการวิ่งเพื่อสุขภาพ ก็ควรอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นต้น

4.3 แนวความคิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะไม่เพียงแต่สร้างสมรรถภาพทางกายเท่านั้น ยังลดปัญหาที่เกิดจากโรคที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน และเรื้อรัง รวมทั้งดำรงความรู้สึกที่ดีอีกด้วย มโนทัศน์การออกกำลังกายเพื่อการดำรงและส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่เรื่องใหม่ เพราะในระยะ 2000 ปีที่ผ่านมา ไทมัส (Timesau) ได้แนะนำงานของโซเครตีส (Socrates) ถึงแนวทางการบำบัดที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการออกกำลังกายในระดับปานกลางซึ่งจะช่วยลดอันตรายจากการติดเชื้อของร่างกายได้ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของสุขภาพจิตช่วยส่งเสริมความสามารถในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ป้องกันอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บ ในการออกกำลังกายนั้นจุดประสงค์ที่สำคัญเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งตามหลักทางการแพทย์พิจารณาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็น 2 ส่วน คือ ความสมบูรณ์แข็งแรงทางกาย (Organic Fitness) และความสมบูรณ์แข็งแรงทางการเคลื่อนไหว (Dynamic Fitness) ความสมบูรณ์แข็งแรงทางกาย หมายถึง ส่วนของร่างกายที่มองเห็นได้ ชัดเจน เช่น ความสูง ความอ้วน การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขส่วนนี้อาจจะทำได้ไม่มาก สำหรับความสมบูรณ์แข็งแรงทางการเคลื่อนไหวมีความสำคัญมากและเป็นส่วนสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย (ดำรง เวชประเสริฐ, 2531)

การที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีสมรรถภาพดี มีความสมบูรณ์ แข็งแรงอดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความต้านทานโรคสูง ก็ต้องมีการฝึกหัดการออกกำลังกาย ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะมีจิตใจแจ่มใสร่าเริง ร่างกายสง่างาม สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ดี ต้องพิจารณาถึง ความถี่ในการฝึกหัด (Frequency) ชนิดของกิจกรรมหรือความหนักของกิจกรรม (Intensity) ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย (Duration) การบริโภคอาหารและการพักผ่อนนอนหลับ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เราก็ต้องคำนึงถึงลักษณะของรูปร่าง อายุ เพศ และวัยของแต่ละบุคคล ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอเหมือนกับการฉีดฮอร์โมนให้กับตนเอง เป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์อยู่เสมอและเป็นการกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบสืบพันธุ์ ทำงานอย่างสัมพันธ์กัน และยังเสริมสร้างจิตใจ อารมณ์ และสังคมด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีและเป็นยาอายุวัฒนะตลอดกาล

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อุบล เลี้ยววาริณ (2534) อ้างถึงการศึกษาของวอลซ์ (Walsh) ในปี 1985 ได้ศึกษาพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกาย ของบุคคลพบว่า ผู้ที่วิ่งออกกำลังกาย จะมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าผู้ที่ไม่วิ่งและมีพฤติกรรมสุขภาพมากกว่าผู้ที่ไม่วิ่ง ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของดอลเบอ์ (Dawber, 1980) ส่วน แอนดรู (Andrew , 1981) ศึกษาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายจะมองว่าการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และการมีทัศนคติทางบวกต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งผลงานนี้สอดคล้องกับงานของแซลลิส (Sallis, 1985) อิงสตรอม (Engstrom , 1980) พบว่าผู้ที่รับรู้ว่ามีโอกาสจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันตนเองให้พ้น

การวิจัยในด้านนี้ได้มีการศึกษาทั้งพฤติกรรมสุขภาพทั่วไปและพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะด้าน กล่าวคือในด้านพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป ได้แก่งานวิจัยของแฮริสและกูเทน (Harris and Guten ,1979) ซึ่งศึกษาสาเหตุการกระทำพฤติกรรมสุขภาพของปัจเจกบุคคล เช่น การรับการตรวจสุขภาพฟัน การรับการฉีดภูมิคุ้มกันโรค การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น ผลการวิจัยสรุปว่า การกระทำพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นไปเพราะเขาเชื่อว่าการกระทำข้างต้นจะช่วยให้เขามีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรค ส่วนในด้านพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะด้าน ได้แก่ งานวิจัยของคอนเนลและคณะ (Connell and others, 1985) ศึกษาพฤติกรรมควบคุมอาหารและการออกกำลังกายของวัยรุ่นอ้วนและไม่อ้วน ผลวิจัยปรากฏว่าตัวทำนายพฤติกรรมควบคุมอาหารและการออกกำลังกายที่ดีที่สุดของวัยรุ่นอ้วน คือ การเห็นประโยชน์ของการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว และการมีโอกาที่จะกระทำ อุบล เลี้ยววาริณ (2534) อ้างถึงการศึกษาของซอลเตอร์ (Salter) ในปี 1978 โซแวค (Sejwacz) ในปี 1980 ไอเซน และฟิชเบิน (Aizen and Fishbein) ในปี 1980 ศึกษาพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก พบว่า บุคคลที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ผลจะเป็นบุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพ มีความเชื่ออำนาจในตนเอง และมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม เพอร์เดอร์และเพนเดอร์ (Perder and Pender , 1886) ศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก พบว่า ทัศนคติสามารถใช้อธิบายการกระทำพฤติกรรมของสุขภาพของบุคคลได้ คือ บุคคลที่มีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ จะส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมสุขภาพซึ่งผลสอดคล้องกับงานของคีเกเลส (Kegeles, 1969) ที่พบว่า การกระทำพฤติกรรมป้องกันสุขภาพของบุคคลจะเกิดขึ้นในบุคคลที่เชื่อว่าสุขภาพมีความสำคัญต่อตนเองและกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญในชีวิตเมื่อเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ