

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ของผู้มาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง โดยมีกระบวนการ 5 ขั้นตอนต่อไปนี้ คือ ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนชั่งใจ ขั้นที่ 2 ขั้นชั่งใจ ขั้นที่ 3 ขั้นพร้อมปฏิบัติ ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ และขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม มีกลุ่มตัวอย่าง 30 คน จากกิจกรรมการออกกำลังกาย 5 ชนิด ๆ ละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม การบันทึกข้อมูลภาคสนาม การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องใน 5 ขั้นตอนมีดังนี้

#### ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนชั่งใจ

เกิดจากแรงจูงใจภายใน มีความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อสุขภาพ มีปัญหาทางสุขภาพกาย มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีความต้องการพบเพื่อนต่างเพศ เพื่อนสนับสนุนให้ออกกำลังกาย และมีความสะดวกในขณะที่เดินทาง

#### ขั้นที่ 2 ขั้นชั่งใจ

มีการทราบถึงผลประโยชน์ในการออกกำลังกายมากกว่าผลเสีย มีแรงจูงใจสนับสนุนในการออกกำลังกาย ทั้งได้สวมชุดสวย คนในครอบครัวสนับสนุนและจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

#### ขั้นที่ 3 ขั้นก่อนปฏิบัติ

มีการกำหนดเป้าหมาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย มีแรงสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก เช่น ประทับใจครูสอน และมีสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเข้ามาออกกำลังกาย

#### ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ

มีปัจจัยสนับสนุนจากมีปัจจัยภายใน ต้องการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยภายนอก เพื่อนและครอบครัว เป็นส่วนสนับสนุน และมีปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมด้านสถานที่เอื้ออำนวย

#### ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

เกิดจากแรงจูงใจด้วยตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับทางจิตวิทยา และเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ประกอบกับจากสิ่งแวดล้อมและสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

The purpose of this study was to study process leading to retention of continuing exercises for the attendants in Institute of Physical Education Lampung. The process consists of the following five stages. The first Precontemplation stage, secondly Contemplation stage, thirdly Preparation stage, fourthly action stages the final stage is maintenance stage. The sampling group of 30 samples, selected by purposive sampling from the five category of exercises, six person for each category. The research instrument were questionnaire, Indepth interview participant and non – participant observation, field note and data triangulation. The results of the study found the process to retention of continuing exercises consists of five stages.

1. Precontemplation stage : The samples produced internal motivation, knowledge of exercise knowledge of health problems, good attitude for exercise, inter sexual relationship, got social support from their friends and comfortable in transportation.

2. Contemplation stage : The samples perceived value of exercise, internal motivation to exercise, beautiful sport wear, family support and environment was enabled to exercise.

3. Preparation stage : The samples had long term goal, adapted health behaviors, external support such as coach sports, facility of exercise.

4. Action stages : The samples had internal were motivation to exercise and good attitude for exercise. External motivation were friends and family support and environment factor: sports facility was enabled to exercise.

5. Maintenance stage : The samples produced internal motivation by their selves that related psychological factors and perceived physical changes, environment and social support was enabled continuing exercise.