



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



สมนึก แก้ววิไล

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนงบประมาณเงินผลประโยชน์ พ.ศ. 2552
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนงบประมาณเงินผลประโยชน์ พ.ศ. 2552
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อเรื่อง : ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ ร.ต. สมนึก แก้ววิไล

พ.ศ. : 2552

บทคัดย่อ

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามานะ และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีเพศ คณะ ที่ศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

พระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอนจากคะแนนดิบ ดังนี้

$$Y = 0.516 + 0.114X_6 + 0.068X_4 + 0.156X_{1,1} + 0.102X_{1,2} + 0.047X_5 + 0.029X_7$$

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย



Title : The Predictive Factors on Exercise Behaviors of Undergraduate Students were also explored

Researcher : Assist. Prof. Somnuk Keawvilai

Year : 2009

Abstract

This survey research was conducted to study exercise behaviors of undergraduate students, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. The predictive factors on exercise behaviors of undergraduate students were also explored. The samples were 600 undergraduate of Rajamangala University of Technology Phra Nakhon obtained by accidental sampling. Questionnaires were used to collect data. Percentage, Standard deviation, t-test, F-test, Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis were applied for data analysis.

The results were as follows:

1. Undergraduate students Rajamangala University of Technology Phra Nakhon had exercise behaviors, knowledge concerning exercise, perceived barriers, perceived health status and environment support in moderate level. Perceived benefits and self-efficacy in high level.
2. Undergraduate students with different sex and faculty had significantly difference in exercise behaviors at .05 level.
3. Knowledge concerning exercise was not associated with exercise behaviors of undergraduate students.
4. Perceived benefits, perceived health status, perceived self-efficacy, social support and information support were positively associated with exercise behaviors of undergraduate students at .05 level. Perceived barriers were negatively associated with exercise behaviors of undergraduate students at .05 level.
5. Perceived self-efficacy, perceived barriers, sex, faculty, perceived health status and social support could predict the exercise behaviors of undergraduate students at 23.40 percent.

$$Y = 0.516 + 0.114X_6 + 0.068X_4 + 0.156X_{1,1} + 0.102X_{1,2} + 0.047X_5 + 0.029X_7$$

Keyword : Exercise Behaviors

กิตติกรรมประกาศ

ในการจัดทำวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2552 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการดำเนินการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเนื่องจากได้มีบุคคลต่างๆ ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงขอขอบคุณคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้ทุนสนับสนุนโครงการวิจัยและ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน รองศาสตราจารย์อเนก สุตรมงคล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย และขอบคุณนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทั้ง 9 คณะที่กรุณาตอบแบบสอบถาม ทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สมนึก แก้ววิไล



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	8
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	12
ประเภทของการออกกำลังกาย	15
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	18
รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเฟนเดอร์	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	43
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	45

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	46
การทดสอบสมมติฐาน	52
สรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย	58
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
สรุปผล	60
อภิปรายผล	62
ข้อเสนอแนะ	67
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	74
แบบทดสอบและสอบถาม	75
ประวัติผู้วิจัย	82



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3-1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะ	37
4-1	จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลสำหรับข้อมูลจำแนกประเภทของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	46
4-2	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด ปัจจัยส่วนบุคคลสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร	48
4-3	จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	49
4-4	จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	50
4-5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	51
4-6	เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามเพศ	52
4-7	จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะที่ศึกษา	53
4-8	เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะที่ศึกษา	53
4-9	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method)	54

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4-10	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	55
4-11	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	57
4-12	สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	58



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550) สุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545)

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 และหญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คน และกายบริหาร ร้อยละ 24.97

นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย เพียง 1 ใน 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเท่านั้น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษาได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายว่าช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ปลอดและหัวใจทำงานดีขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และบุคลิกภาพดีขึ้น การรับรู้ว่าสภาพดินฟ้า

อากาศ ไม่อำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย และไฟบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านการกีฬา โดยระบุเป็นเป้าหมายหลักในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ว่าคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาและได้มีการกำหนดเป้าหมายการยกระดับคุณภาพชีวิตให้คนไทยมีสุขภาพดี มีคุณภาพ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ทำการศึกษา วิเคราะห์ และรวบรวมข้อมูลผลการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย พบว่า ในเรื่องการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรจากปี พ.ศ. 2543-2546 นั้น มีอัตราการเจ็บป่วยเพิ่มจาก 1,714,000 คน เป็น 1,845,000 คน และได้มีการเพิ่มหลักประกันสุขภาพให้กับประชาชนจาก 78% เป็น 96% ดังนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 มีแนวคิดพื้นฐานในการยึด “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” เพื่อมุ่งสู่ “สังคมที่เข้มแข็ง มีคุณภาพ” และมีเป้าหมายหลักเพื่อ “ลดอัตราการเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงาน และลดรายจ่ายด้านสุขภาพ ของคนลงในระยะยาว” และยังได้พยายามส่งเสริมให้คนไทยหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น ถูกวิธีมากขึ้น ให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย เวลา ระยะเวลา และถูกหลักการออกกำลังกาย ทั้งนี้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุขใหม่ที่เน้นการป้องกันไม่ให้เกิดโรค มากกว่าตามไปรักษา และมุ่งเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจมีความสัมพันธ์ทางสังคม และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550)

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย อีกทั้งยังช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นดังที่ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานานๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ปริมาณเลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อพอกจากปอดทำให้

ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย จึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่ม เส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้นทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ ความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่ม ทำให้ความต้านทานในเลือดน้อยลงด้วย หัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำท่ายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดี การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ก็จะส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบานไม่โมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ไม่มีว่สุขุมกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศชาติ ในปัจจุบันการใช้กิจกรรมกีฬามีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdeughand and Parsons. 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนด ตัวแปรที่ศึกษา โดยเลือกศึกษาเพียงบางปัจจัยเท่านั้น ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้ จะใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และระดับการศึกษา

1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.2.4 เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2551

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของยามานะ และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

1.3.2 ตัวแปรที่ศึกษา

1) ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- เพศ
- คณะที่ศึกษา

1.2) ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.3) ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่

- การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- การรับรู้ภาวะสุขภาพ
- การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- แรงสนับสนุนทางสังคม
- แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.3.3 ระยะเวลาในการดำเนินงานตั้งแต่เดือนตุลาคม 2551 – กันยายน 2552

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdeughand and Parsons. 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ดังนี้

1.5.10 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.6 นิชยามศัพท์เฉพาะ

1.6.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตัวหรือการทำกิจกรรมด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

1.6.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้ และความเข้าใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

1.6.3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครต่อประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

1.6.4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้

1.6.5 การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง อาการเจ็บป่วย อาการผิดปกติของร่างกาย และโรคประจำตัว

1.6.6 การรับรู้ความสามารถแห่งตน หมายถึง ความคิดเห็นและความเข้าใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เกี่ยวกับความสามารถด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ความสามารถด้านกีฬา และความสามารถด้านการใช้อุปกรณ์กีฬา

1.6.7 แรงแสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้เคียง ซึ่งประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง และเพื่อน

1.6.8 แรงแสนสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1.7.2 เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย

1.7.3 ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา

1.7.4 สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นพื้นฐานต่อการนำไปวิจัยในขั้นสูงต่อไป



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 2.2 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2.5 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

บลูม (Bloom, 1964) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1) พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1) ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2) ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3) การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกรายละเอียดที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6) การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1) การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือ มีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2) การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3) การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4) การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มประเภทนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5) การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรม ขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจ

หลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ประกาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

วรรณวิไล จันทราภา (2536) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การบำรุงรักษาร่างกายให้มีการกินดีอยู่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสม พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย โดยอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล อาจเป็นความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนอง สิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้

2.1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

แลมปี (Lamp. 1984) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สมหวัง สมใจ (2520) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนเข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสและปราศจากโรคภัย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2524) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของ

ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

จรวยพร ธรณินทร์ (2530) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยานหรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

วลีรัตน์ แตรตุลากร (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวระบบต่างๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

2.1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกาย และเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติอย่างมีแบบแผน ซึ่งเป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

2.2 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับการประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

- 1) ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย มาก่อนเลย
- 2) ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
- 3) ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- 4) ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะให้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
- 5) การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
- 6) ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
- 7) การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
- 8) เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

9) ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ดังนี้

1) อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2) เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น

3) ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4) ควรมีสุขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับแน่น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด ระบายร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ชั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5-15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

2) ชั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

3) ชั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-Down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร์ (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่างๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนียวปานกลางหรือเหนียวปานกลางถึงเหนียวน้อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรณระกุล (2547) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพดังนี้ คือ

1) สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2) ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือการว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา นาน 20-30 นาทีต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้ จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4) สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็น ค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5) ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่าวอร์ม-อัพ (Warm-Up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (Cool-Down)

6) ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

7) ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8) ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคิวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ขอแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมี

การดื่ม น้ำ ครั้งละน้อยๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมี สัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9) ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการ บาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10) เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อม ให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ทำให้ร่างกายรู้สึก เหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัวเป็น เวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วัน โดยคำนึงถึงความ เหมาะสมกับเพศวัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและ จิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุลศล (2527) กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบ ความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1) การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational Exercise) ซึ่ง มักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งออกกำลังกาย แบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General Fitness Exercise) ได้แก่ การ บริหารร่างกายต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้อง แล้วจะมี ประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary Exercise, True Fitness Exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละ ประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ และ สมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1) ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบ ไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัว ในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการไหลเวียน โลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่เป็น การออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกัน แรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตเป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อออกพอสมควร เดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and Relaxation Activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ฟอกซ์ (Fox, 1992) ได้แบ่งประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและระบบพลังงาน ดังนี้

1) กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2) กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC System) และระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3) กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 600 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4) กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายมีหลายประเภท ซึ่งการออกกำลังกายที่นิยมในปัจจุบัน ได้แก่

1) การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก (นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดุงค์วรรณ, 2530) เดินก้าวเท้ายาวๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการเดินก้าวเท้าสั้นๆ ถี่ๆ การเดินชนิดนี้ต้องรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้ การเดินไม่หักโหมเหมือนการวิ่ง จึงเหมาะกับผู้สูงอายุหรือคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เวลา ที่เดินออกกำลังกายที่ดีที่สุด

คือ ตอนเย็นที่จะได้เผาผลาญอาหารที่เหลือจากการรับประทานอาหาร และร่างกายไม่มีโอกาสนำไปเก็บในรูปของคลอเรสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเพิ่มเติมอีก หลังจากการออกกำลังกายด้วยการเดินแล้ว ควรเดินในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง ปราศจากสารพิษ เช่น คับรถยนต์ หรือควันจากโรงงานอุตสาหกรรม (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534)

2) การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย (นที รักพลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530) การวิ่งอยู่กับที่นั้นทำได้สะดวกในทุกๆ ที่ อาจทำที่ระเบียงบ้าน ห้องรับแขก (เวลาที่ไม่มีแขก) ในห้องนอนหรือแม้ในห้องน้ำก็ได้

3) ขี่จักรยานเดินทาง การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีประเภทหนึ่งเหมาะสมสำหรับผู้ที่มิหน้าหนักเกินหรือมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ ซึ่งไม่เหมาะสมกับ การวิ่งเหยาะ แต่การขี่จักรยานต้องใช้เวลามากกว่าการวิ่ง โปรแกรมการขี่จักรยานที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพคือ ขี่จักรยานวันละ 30 นาที จากวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และ 45-60 นาที ในวันเสาร์-อาทิตย์ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530) วิธีการขี่จักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยขี่ด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอหรือขี่ช้าๆ สลับเร็วๆ เป็นช่วงๆ ระยะทางที่ใช้ความไกลพอสมควรเป็นระยะแรกๆ อาจใช้สัก 4-6 กิโลเมตรก่อนต่อไปจึงเพิ่มระยะทางและความเร็วให้ได้ตามกำหนด ควรเลือกจักรยานที่เหมาะสมกับรูปร่าง ดูแลยางให้สูบลมแข็งพอที่จะขี่ไปได้สบาย ตรวจสอบเบรกและส่วนอื่นๆ เพื่อความปลอดภัยในการขี่ ไม่ควรขี่ในย่านชุมชนหรือที่มีการจราจรหนาแน่น (นที รักพลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530)

4) ขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายที่สามารถหาซื้อได้ด้วยราคาไม่แพงนัก คือ จักรยานอยู่กับที่ที่สามารถปรับความต้านทานให้มากขึ้นได้ ปรับอัตราการขี่เร็ว-ช้าได้ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก แต่ละคนมีความสามารถทางกายไม่เท่ากัน การฝึกจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกที่เบาๆ โดยให้หัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ก่อนใน 2 สัปดาห์แรก ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย เช่น อายุ เพศ และสภาพร่างกาย (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539)

5) การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเยี่ยม เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวทุกส่วน ได้คุ้มค่า แรงการใช้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีแรงพยุงในน้ำจึงเหมาะสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มีปัญหาที่ข้อต่อ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2530) การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพควรฝึกสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เช่น ศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ เพราะเป็นวันที่เหมาะที่จะปลีกตัวไปว่ายน้ำ เป้าหมายของการว่ายน้ำคืออย่างน้อยฝึกให้ได้สัปดาห์ละ 90 นาที การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร

6) การกระโดดเชือก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นการเล่นพื้นเมืองของไทย ทำได้ง่าย สะดวกใช้เนื้อที่จำกัด ก่อนการกระโดดเชือกควรอบอุ่นร่างกายก่อน 6-10 นาที กระโดดเชือกนาน 6 นาทีเป็นอย่างน้อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที (ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. 2533) ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ มีโรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน และผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมาก่อนไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

7) การเต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำที่กระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จุดสำคัญของการเต้นแอโรบิกต้องให้ร่างกายทำงานหนักหรือรุนแรง พอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมาย เมื่อเต้นแอโรบิกจนกระทั่งการเต้นของหัวใจถึงอัตราเป้าหมาย แล้วจึงค่อย ๆ ลดความหนักหรือความรุนแรงลง จนกระทั่งหยุดเต้น ปกติต้องเต้นติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที โดยไม่รวมเวลาอบอุ่นร่างกายและช่วงผ่อนคลาย โดยแบ่งทำเป็นสัปดาห์ๆ ละ 3-5 ครั้ง

8) โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริงและปฏิบัติอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์อย่างสูง การฝึกร่างกายโยคะจัดเป็นการออกกำลังกายในลักษณะยืดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และการเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ (Strengthening Exercise) จึงทำให้ร่างกายของผู้ที่ฝึกโยคะมีความยืดหยุ่นดีกว่าคนปกติ เนื่องจากกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งโยคะกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่อจะถูกยืดให้มีความยาวเท่ากับความยาวปกติ ทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่ออันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นต่อร่างกายได้เป็นอย่างมาก ผู้ที่ฝึกโยคะจึงสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกระดูกและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี ผลดีของการฝึกโยคะคือ การกระตุ้นให้เลือดภายในร่างกายไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะสมองทำให้เซลล์ต่างๆ ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ บริเวณไหนที่มีการสึกหรอก็มีการซ่อมแซมใหม่ ร่างกายสดชื่นแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่าที่สำคัญสมองยังแจ่มใส ความทรงจำดี เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ก็สามารถแก้ไขได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เครียดกับงานและสภาวะแวดล้อมมากเกินไป จึงทำให้ผิวพรรณผ่องใสดูอ่อนกว่าวัย จิตใจที่อ่อนโยนและผ่อนคลายจากการออกกำลังกาย ช่วยให้ผู้ที่ฝึกโยคะมีกำลังใจในการเผชิญหน้ากับปัญหาและมีหลักในการดำเนินชีวิตดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลย (แก้วปวงคำ วงไชย. 2543)

2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ดังนี้

1) ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2) ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

3) ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4) ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5) ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

6) ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7) ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8) ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9) ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

10) ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการดังนี้

1) ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานสูง สมรรถภาพทางกายดี

2) ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจแจ่มใส เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่นการเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3) ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4) ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ คิดค้นวิธีเอาชนะคู่แข่งต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

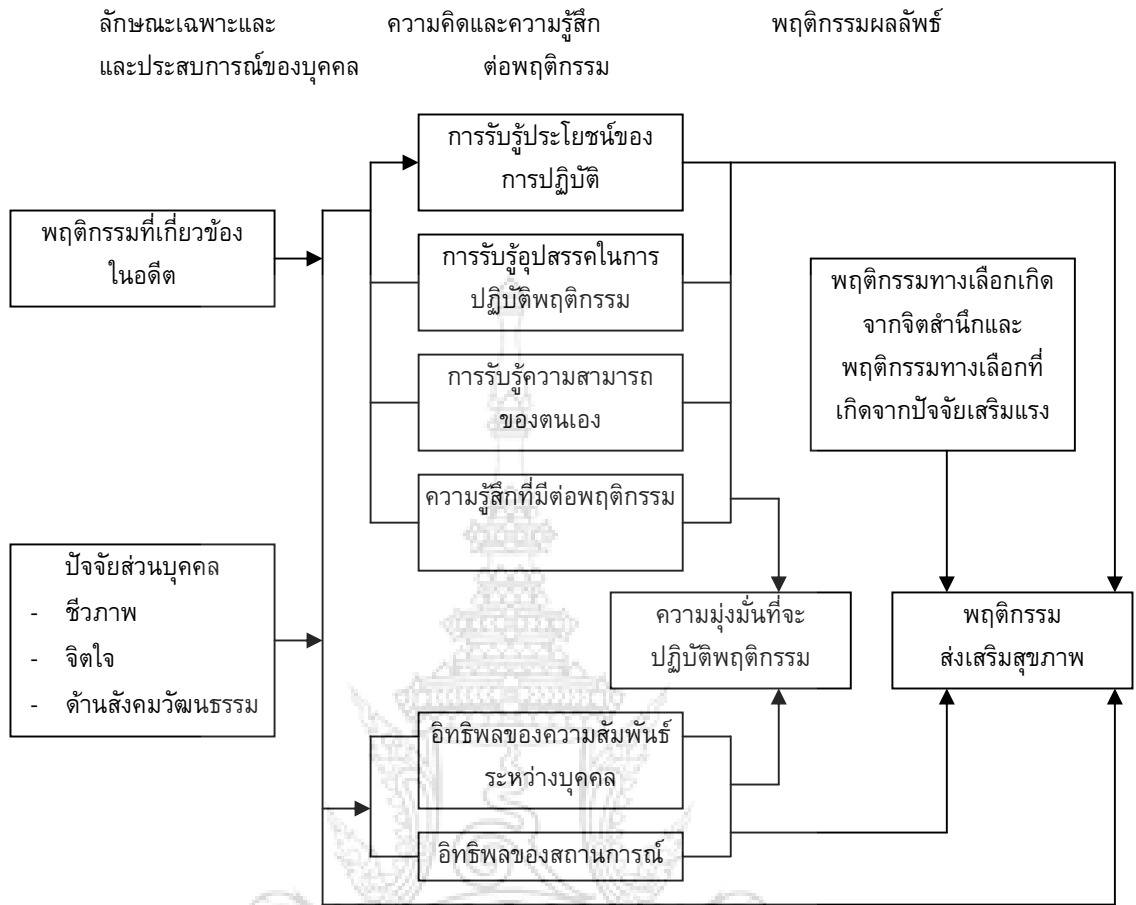
5) ทางสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.5 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, Murdeughand and Parsons, 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เพนเดอร์ (Pender) ได้มีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่ ค.ศ. 1982 หลังจากได้เสนอแบบจำลองการป้องกันสุขภาพขึ้นในปี ค.ศ. 1975 ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการกระทำของแต่ละบุคคลในการป้องกันโรค ต่อมา Dr.Pender ได้พิจารณาเห็นว่ามโนทัศน์ของแบบจำลองการป้องกันสุขภาพที่นำเสนอนี้เป็นมโนทัศน์ทางสุขภาพเชิงลบ เพราะพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ดังนั้นถ้าต้องการช่วยเหลือให้บุคคลมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมีสุขภาพสมบูรณ์ ควรมีการพิจารณามโนทัศน์ทางสุขภาพในเชิงบวกด้วย ซึ่งมีมโนทัศน์การส่งเสริมสุขภาพเป็นมุมมองในเชิงบวกที่เน้นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อยกระดับสุขภาพและสภาพความเป็นอยู่ที่ดี จึงได้เสนอแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ พร้อมทั้งมีการพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1982 โดย Dr. Perder เชื่อว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มระดับความผาสุก และความสำเร็จในจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตของบุคคลและกลุ่มคนได้

นับแต่นั้นเป็นต้นมาแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender ก็ได้รับความนิยมในการนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปี ค.ศ. 1987 Dr. Perder ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ความสนใจกับตัวแปรที่สามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ แต่หลังจากที่มีการปรับปรุงแก้ไขแล้วยังมีนักวิจัยหลายคนพบว่า ตัวแปรบางตัวยังไม่มีความชัดเจนในการอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น Dr. Perder จึงได้ตัดตัวแปรดังกล่าวออก พร้อมทั้งทำการปรับปรุงแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพใหม่ในปี ค.ศ. 1996 และทำการปรับปรุงร่วมกับ Murdaugh and Parsons ในปี ค.ศ. 2002 และ ค.ศ. 2006



ภาพที่ 2-1 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (Health Promotion Model Revised)
 ที่มา : Pender, Murdeughand and Parsons. 2006.

แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพเป็นกรอบแนวคิดที่ได้รับการบูรณาการจากทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่ากับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมจนได้รูปแบบใหม่ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีปัจจัยส่วนบุคคลและประสบการณ์เฉพาะของตน ซึ่งมีผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในครั้งต่อไป ความสำคัญของผลกระทบนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมาย โดยตัวแปรที่ได้รับการเลือกสรรว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ อายุ เพศ ความสามารถในการออกกำลังกาย ความแข็งแรง การศึกษา สภาพเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพล โดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- 2) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนๆ กัน หรือคล้ายคลึงกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต มีผลโดยตรงและโดยอ้อมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลโดยตรงของพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจเกิดจากการสร้างนิสัย ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

โดยอัตโนมัติหรือเป็นไปด้วยความตั้งใจ สนใจ ผลโดยอ้อมของพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติในอดีต ทำให้บุคคลมีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น

3) ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ ตัวแปรกลุ่มนี้ได้รับการพิจารณาว่าเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญในการจูงใจมากที่สุด และเป็นแกนสำคัญที่จะนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ได้แก่

3.1) การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับ หรือขึ้นกับผลของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ประโยชน์ที่เคยได้รับจากการกระทำ จะแสดงออกทางจิตใจโดยคำนึงถึงผลทางบวก หรือการเสริมแรงของการกระทำพฤติกรรมนั้น จากทฤษฎีความเชื่อ-ค่านิยม การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจ ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะและประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา ความเชื่อในประโยชน์หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญ แม้ว่าจะไม่เพียงพอที่จะใช้เป็นเงื่อนไขในการนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงก็ตาม ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอกก็ได้ ตัวอย่างประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การเพิ่มความตื่นตัว และการลดความรู้สึกเหนื่อยล้า ประโยชน์ภายนอก ได้แก่ รางวัล ทรัพย์สิน เงินทอง หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติพฤติกรรมในช่วงแรกประโยชน์ภายนอกจะเป็นแรงจูงใจสำคัญในการเข้าสู่พฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งต่อมาประโยชน์ภายในอาจเป็นแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่า การรับรู้ประโยชน์จะเป็นแรงจูงใจต่อพฤติกรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

3.2) การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ เป็นการรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดคะเน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้นๆ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรือจูงใจให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อขาดความพร้อมในการกระทำและอุปสรรคมีมาก การกระทำนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวกระทำก็มีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคมีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวขัดขวางกระทำ และมีผลในทางอ้อมต่อการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

3.3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของบุคคลว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ในระดับใด และบุคคลนั้นสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างโดยมี

ทักษะหรือไม่มีทักษะก็ได้ การตัดสินใจความสามารถของบุคคลแสดงให้เห็นโดยการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ การรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดีและถูกต้องเหมาะสม ความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถและทักษะในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและไม่มีทักษะ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีพื้นฐานที่พัฒนามาจากปัจจัย 4 ประการคือ 1) การกระทำที่ได้ผลสำเร็จจากการที่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และการประเมินการกระทำตามมาตรฐานของตนเอง หรือจากการประเมินที่ได้รับจากบุคคลอื่น 2) ประสบการณ์จากการได้เห็นการกระทำของผู้อื่น โดยการสังเกตและนำมาประเมินเปรียบเทียบกับตนเอง 3) การชักจูงด้วยคำพูดของผู้อื่น ทำให้บุคคลดึงเอาความสามารถที่มีอยู่ในตนเองออกมาเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมนั้นๆ และ 4) สภาพร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ความเจ็บป่วย เหล่านี้บุคคลนำมาใช้ตัดสินใจความสามารถของตนเอง แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพเสนอว่า ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อมีความรู้สึกทางบวกมากขึ้นการรับรู้ความสามารถก็จะมากขึ้น นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง และมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและการตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

3.4) ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เป็นความคิดหรือความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นก่อนปฏิบัติพฤติกรรม ขณะปฏิบัติพฤติกรรม และภายหลังปฏิบัติพฤติกรรม การตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นระดับน้อย ปานกลาง หรือรุนแรง และถูกตัดสินใจทำให้เกิดการเรียนรู้เก็บไว้ในความทรงจำ แล้วนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อการกระทำพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนองต่อความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบคือ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำในขณะนั้น อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และอารมณ์เกี่ยวกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมในขณะนั้น ผลของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในการเลือกปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกหรือคงพฤติกรรมนั้นไว้ให้ยาวนานขึ้น อารมณ์และความรู้สึกนี้มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมแบบปฏิกริยาถูกโซ่ นั่นคือ ถ้ากิจกรรมนั้นให้ผลในทางบวกต่อความรู้สึก เช่น ความรู้สึกสนุกสนาน ความพึงพอใจ ความรู้สึกเพลิดเพลิน บุคคลก็จะปฏิบัติซ้ำ ในขณะที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในด้านลบ เช่น ความเบื่อหน่าย ความไม่พอใจ ความอึดอัด บุคคลก็จะหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติ ดังนั้น ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติจึงมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับที่มีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองและความตั้งใจในการวางแผนว่าจะกระทำพฤติกรรม

3.5) อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นการเรียนรู้ของบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อหรือทัศนคติของบุคคลอื่น โดยการเรียนรู้นี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ อิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ 1) บรรทัดฐานของสังคม เป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธได้ 2) การสนับสนุนทางสังคม เป็นการช่วยเหลือในด้านอุปกรณ์และกำลังใจที่บุคคลได้รับจากผู้อื่น ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรม และ 3) การเป็นแบบอย่าง เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลจากบุคคลอื่น โดยผ่านการสังเกต และประสบการณ์การกระทำพฤติกรรมเฉพาะนั้นๆ แล้วนำมาประกอบขึ้นเป็นพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ซึ่งกระบวนการของอิทธิพลระหว่างบุคคลทั้ง 3 นี้ จะเป็นสิ่งโน้มน้าวให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้อิทธิพลระหว่างบุคคลยังมีผลต่อการปฏิบัติประพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลทั้งหลายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเป็นแรงกดดันของสังคมที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล หรือเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ แหล่งที่ได้มาซึ่งอิทธิพลระหว่างบุคคลเบื้องต้นนั้น ได้แก่ ครอบครัว (บิดา มารดา พี่น้อง) กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางสุขภาพ

3.6) อิทธิพลด้านสถานการณ์ คือ การรับรู้และการเรียนรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์หรือบริบทใดๆ ที่อำนวยความสะดวกหรือขัดขวางต่อการแสดงพฤติกรรม อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะต่างๆ ที่ต้องการ และลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่สวยงามที่จะทำให้พฤติกรรมนั้นๆ เกิดขึ้น อิทธิพลด้านสถานการณ์อาจจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ทางตรงคือ การแสดงให้เห็นในสภาพแวดล้อมนั้นๆ โดยการใช้อยุทธศาสตร์หรือสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เช่น การติดป้าย “ห้ามสูบบุหรี่” แสดงให้เห็นสัญลักษณ์ที่ต้องการของสถานที่นั้นว่า ต้องการพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ นอกจากนี้สถานการณ์อาจมีผลโดยการนำเสนอสิ่งชี้้นำเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมให้มากขึ้น

4) ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม การกำหนดความตั้งใจเพื่อวางแผนการกระทำเป็นจุดเริ่มของการเกิดพฤติกรรม ความตั้งใจนี้จะทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จ นอกจากจะมีความต้องการอื่นเข้ามาแทรก ซึ่งบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้หรือมีความพึงพอใจในสิ่งที่เข้ามาแทรกมากกว่า ทำให้บุคคลนั้นไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมที่ได้ตั้งใจไว้ตั้งแต่ต้น การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จนั้นประกอบด้วย

4.1) การตกลงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนด พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไปจะเป็นระบบมากกว่าไม่เป็นระบบตามที่ Fishbein and Ajzen (1975 cited in Pender, Murdaugh and Parsons. 2006) ได้กล่าวว่า ความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญตามแผนที่กำหนดในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้ สามารถอธิบายได้จากกระบวนการทางด้านความรู้ความเข้าใจ คือ 1) ความตั้งใจที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ในเวลาและสถานที่ที่กำหนดกับ

บุคคลที่ระบุไว้หรือทำโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงว่าจะมีสิ่งใด ๆ เข้ามาแทรก และ 2) การวิเคราะห์หาวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น เป็นการหาวิธีการที่เฉพาะในการปฏิบัติที่จะใช้กับพฤติกรรมที่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้กลายเป็นความตั้งใจที่จะวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ การวางแผนเพื่อการกระทำนี้ควรทำร่วมกันระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ประสบผลสำเร็จ ตัวอย่างเช่น การทำข้อตกลงร่วมกันในการกระทำกิจกรรมอย่างหนึ่ง โดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ตกลงกับอีกฝ่ายหนึ่งว่าจะได้รับรางวัลถ้าความตั้งใจที่จะกระทำนั้นยังคงมีอยู่ วิธีการนี้ผู้ป่วยสามารถที่จะเลือกพฤติกรรมสุขภาพที่เสริมแรงตามที่พวกเขาชอบ และสามารถเลือกขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พวกเขาต้องการ การมีความตั้งใจเพียงอย่างเดียวโดยไม่สัมพันธ์กับวิธีการนั้นบ่อยครั้งจะเกิดผลเพียงความตั้งใจดี แต่มักจะล้มเหลวในการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพที่มีคุณค่า

4.2) ปัจจัยความต้องการและความเข้าใจที่แทรกแซงในทันทีทันใด หมายถึง พฤติกรรมทางเลือกอื่นที่แทรกเข้ามาในความคิด ซึ่งสามารถกระทำได้ก่อนเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ ความต้องการที่แทรกแซงเข้ามานั้นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับต่ำเนื่องจากเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานและการดูแลครอบครัว ถ้าไม่ตอบสนองต่อความต้องการนั้นจะส่งผลร้ายต่อตนเองหรือบุคคลสำคัญในชีวิตได้ ส่วนความพอใจที่แทรกแซงเข้ามานั้นถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกที่ให้ผลตอบแทนที่มากกว่าหรือเหนือกว่า ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับสูง สามารถทำให้ล้มเลิกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ตั้งใจไว้แต่แรกได้ เมื่อพอใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่เข้ามาแทรกแซงมากกว่าความสามารถที่จะเอาชนะความพอใจที่แทรกแซงเข้ามานั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมตนเอง ตัวอย่างของการเกิดความพอใจที่เข้ามาแทรกแซงมากกว่า ได้แก่ การขับรถผ่านศูนย์การค้าแล้วเกิดเปลี่ยนใจเข้าศูนย์การค้า แทนที่จะขับรถไปสนามกีฬาเพื่อออกกำลังกายตามที่ตั้งใจและวางแผนไว้แต่แรก เพราะพอใจที่จะได้ไปช้อปปิ้งมากกว่า

4.3) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามควรระลึกไว้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะใช้เพื่อคงไว้ซึ่งผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพในทางบวกของผู้รับบริการโดยตรง และสามารถผสมผสานเข้าไปในวิถีการดำเนินชีวิตทางสุขภาพโดยครอบคลุมในทุกช่วงชีวิต ส่งผลให้มีสุขภาพความสามารถในการทำหน้าที่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป การที่บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ทั้งจากภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โรสกี (Roski. 1992) ได้ศึกษาเรื่อง กีฬาสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่า การที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ดีเกิดขึ้นนี้จะลดลง โดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬา ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามลำดับคือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่างๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ

ฮิลเดอ์แบรน (Hildebrand. 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

โจนส์ และไนส์ (Jones & Nies. 1996) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

2.6.2 งานวิจัยในประเทศ

ปัทมา รอดทั้ง (2540) ได้ศึกษา “การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

สะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่าง ด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า

1) ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มียาได้

2) ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุดใช้เวลา 1-2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะๆ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3) ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4) ประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5) ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ทั้ง 2 ด้าน

6) จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ (Scheffe) พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลาห์ (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ มาเป็นกรอบแนวคิดของการศึกษา จำนวนตัวอย่าง 400 คน ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยร่วม ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และการมีแหล่งบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติได้แก่ การได้รับคำแนะนำ และการสนับสนุนจากบุคคล การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสิ่งต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์อำนาจจำแนกพบว่า ปัจจัยร่วม ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติสามารถทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้ดีที่สุด คือ การมีแหล่งบริการสุขภาพ รองลงมาคือ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

พัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 225 คน นักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 597 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ปัจจัยด้านการเรียนรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
- 2) ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง
- 3) ปัจจัยเอื้อต่อการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 4) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

5) นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามีแต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร

6) การบริหารจัดการด้านการออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

7) สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกยังมีไม่เพียงพอ

ถนนวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 เขต จำนวน 1,750 คน เป็นชาย 1,096 คน และหญิง 654 คน โดยสัมภาษณ์หรือตอบแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่อายุ 25-59 ปี ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 25.94 เป็นชาย ร้อยละ 16.44 หญิง ร้อยละ 9.50 รองลงมาคือการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.06 พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนใน กรุงเทพมหานครมากที่สุด ร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 38.15 และเป็นหญิง ร้อยละ 23.04 กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นิยมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ ร้อยละ 32.51 คน กรุงเทพฯ มีอาชีพค้าขายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดประชาชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรีออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 87.80

ปริญญา ดาสา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียง ร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลา อบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สุธี คำคง (2544) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัด ตราด โดยเก็บข้อมูลกับประชาชนจังหวัดตราด โดยมีวัตถุประสงค์การทำวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดตราด ผลการวิจัยพบว่า

1) ประชาชนจังหวัดตราด มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเพื่อความเพลิดเพลิน

2) เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง

3) การประกอบอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหว ใช้แรงกายมาก ได้แก่ผู้มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้ แรงงาน ก่อสร้าง

4) การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันคือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย

5) การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่มประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

เฉลิมพล สุทธจรรยา (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาภาคปกติของสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครทั้ง 6 แห่ง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ตัวแปรเพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา สังกัดคณะ ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกาย ระบบสนับสนุนขององค์กรในการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 638 คน เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่างธันวาคม 2546 ถึงกุมภาพันธ์ 2547

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49 มีการออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8 สายการเรียนพลศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 71.7 มากกว่าสายการเรียนอื่น ๆ ผู้มีผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ดีมาก (3.50-4.00) มีการออกกำลังกายเพียงพอน้อยที่สุดร้อยละ 17.4 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างก็มีความแตกต่างกันในเรื่องทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง ทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนโรคประจำตัว ภูมิลำเนา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ความเพียงพอในการใช้จ่ายฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($p < 0.05$) ในพฤติกรรมการออกกำลังกาย แรงแสนับสนุนทางสังคม ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ข้อเสนอแนะ สถาบันควรเพิ่มสถานที่ความสะดวกในการออกกำลังกายและจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย การเพิ่มทักษะที่เหมาะสมแก่นักศึกษาหญิงได้ปฏิบัติในเวลาว่างจากการเรียน

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่าอายุ จำนวนการอยู่เวรเข้า ประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวนการอยู่เวรป่วย และจำนวนการอยู่เวรดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชื่น ศิริรักษ์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 346 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก และนักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีรศักดิ์ ธีรรักษา (2547) ได้ศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1) สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.63 ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.90 และอายุ 31 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.10 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 38.47 อาชีพธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 26.26 และอาชีพอื่นๆ (นักเรียน นักศึกษา และแม่บ้าน) คิดเป็นร้อยละ 12.99 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.40 และพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.88

2) สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00-20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.85

3) สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16 สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

4) สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านการจัดการ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.38

5) สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการออกกำลังกายด้านบุคลากร ควรกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

ปริยาภรณ์ โกมุท (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล พระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า

1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ พบว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 41-50 ปี และมีอายุมากกว่า 50 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอายุ 21-30 ปี บุคลากรทางการแพทย์ที่มีรายได้มาก มีการออกกำลังกายมากกว่าบุคลากรที่มีรายได้น้อย

2) ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มงคล แผงสาเคน (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 62.4 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 53.4 และ 21-30 นาที ร้อยละ 27.8 ความหนักในการออกกำลังกายอยู่ในระดับหนักมาก ร้อยละ 6.5 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.6 อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 15.6

ทัศนัท กาบแก้ว (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า

- 1) นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05
- 5) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 6) การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

จารุณี ศรีทองมูม (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ จำนวน 366 คน ตามกิจกรรมที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 กิจกรรม ได้แก่ เดิน วิ่ง โยคะ เต้นแอโรบิค สีสาค และรำมวยจีน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่ การทดสอบค่า F หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์ครบถ้วน อยู่ในระดับน้อย

2) ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เชื้อชาติไทยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเชื้อชาติอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และนักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าอาชีพค้าขาย/กิจการส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลของสถานการณ์ต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เชื้อชาติ เพศ ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 6.70

วีระชาติ สมใจ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

2) นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r=-0.44$, $p<.01$) ในขณะที่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ($p<.01$)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยกำหนดวิธีดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ใน 9 คณะ จำนวน 9,235 คน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 3-1

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครทุกชั้นปี ทั้งที่กำลังศึกษาในหลักสูตร 4 ปี และ 2 ปีต่อเนื่อง ใน 9 คณะ จำนวน 600 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1) ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (อ้างถึงใน มนต์ชัย เทียนทอง. 2549) ผู้วิจัยได้กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ 95% ค่าระดับความคลาดเคลื่อน 5% และในตาราง Taro Yamane ได้กำหนดไว้ว่า ถ้าประชากรมีจำนวน 10,000 คนขึ้นไป ประชากรกลุ่มนั้นจะมีกลุ่มตัวอย่างประมาณ 385 คน แต่เพื่อให้ผลการวิจัยได้ผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด และง่ายต่อการคำนวณและการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็น 600 คน โดยใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
N	แทน	จำนวนประชากร
e	แทน	ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ .05

2) ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (มนต์ชัย เทียนทอง. 2549) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ เงื่อนไข และคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

3) ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2550) เป็นการกำหนดพื้นที่ที่ต้องการศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษา หลักสูตร 4 ปี และ 2 ปีต่อเนื่อง จาก 9 คณะของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประกอบด้วย คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น

4) กำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมด ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยคำนวณสัดส่วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จาก 9 คณะ โดยใช้สูตรคำนวณ ดังนี้

จำนวนตัวอย่างทั้งหมด x จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีของแต่ละคณะ
จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งหมดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	=	600 คน	
จำนวนประชากร	=	9,235 คน	
1. คณะวิศวกรรมศาสตร์	=	$\frac{600 \times 1,639}{9,235}$	= 106.49 เท่ากับ 106 คน
2. คณะบริหารธุรกิจ	=	$\frac{600 \times 3,349}{9,235}$	= 217.59 เท่ากับ 218 คน
3. คณะศิลปศาสตร์	=	$\frac{600 \times 421}{9,235}$	= 27.35 เท่ากับ 27 คน
4. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	=	$\frac{600 \times 961}{9,235}$	= 62.44 เท่ากับ 62 คน

5. คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

$$= \frac{600 \times 506}{9,235} = 32.87 \text{ เท่ากับ } 33 \text{ คน}$$
6. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ

$$= \frac{600 \times 408}{9,235} = 26.51 \text{ เท่ากับ } 27 \text{ คน}$$
7. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

$$= \frac{600 \times 321}{9,235} = 20.06 \text{ เท่ากับ } 21 \text{ คน}$$
8. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

$$= \frac{600 \times 1,286}{9,235} = 83.55 \text{ เท่ากับ } 84 \text{ คน}$$
9. คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น

$$= \frac{600 \times 344}{9,235} = 22.35 \text{ เท่ากับ } 22 \text{ คน}$$

จากการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคณะโดยคิดเป็นสัดส่วนกับขนาดประชากร ดังแสดงในตารางที่ 3-1

ตารางที่ 3-1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะ

คณะ	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1,639	106
คณะบริหารธุรกิจ	3,349	218
คณะศิลปศาสตร์	421	27
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	961	62
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ	506	33
คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ	408	27
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	321	21
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	1,286	84
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	344	22
รวม	9,235	600

5) ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยจะทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาใน 9 คณะของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ซึ่งจะเก็บข้อมูลให้ครบ 600 ตัวอย่างตามสัดส่วนที่กำหนดไว้ของแต่ละคณะ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 รูปแบบของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามชนิดคำถามแบบปิด (Closed Response Questions) โดยแบ่งออกเป็น 9 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 บั๊จจัยส่วนบุคคล ได้แก่

- เพศ
- คณะที่ศึกษา
- น้ำหนักตัว
- ส่วนสูง
- จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์
- สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ
- ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย
- โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน

ส่วนที่ 8 แรงสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 9 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

3.2.2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น

ค่าระดับคะแนน		ระดับพฤติกรรม
1.34-2.00	หมายถึง	ระดับดี
0.67-1.33	หมายถึง	ระดับปานกลาง
0.00-0.66	หมายถึง	ระดับควรปรับปรุง

2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก	1
ตอบผิด	0

การแปลความหมายของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับความรู้
ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป	หมายถึง	ระดับดี
ร้อยละ 50.00-79.99	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ร้อยละ 1.00-49.99	หมายถึง	ระดับควรปรับปรุง

3) แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับการรับรู้ประโยชน์
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
0.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

4) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน		ระดับการรับรู้อุปสรรค
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

5) แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ภาวะสุขภาพของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน		ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

6) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน		ระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตน
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

7) แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการแรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน		ระดับแรงสนับสนุน
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

8) แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม เป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม
3.67-5.00	หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33	หมายถึง	ระดับต่ำ

3.2.3 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1) ศึกษาตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎีหลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัย และสร้างเครื่องมือในการวิจัยให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายการวิจัย

2) ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามจากเอกสาร สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขต และเนื้อหาของแบบทดสอบและแบบสอบถาม จะได้มีความชัดเจนตามความมุ่งหมายการวิจัย

3) นำข้อมูลที่ได้มาสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม

4) นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงให้สมบูรณ์

5) นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 50 ชุด กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ

3.2.4 การหาคุณภาพเครื่องมือ

1) การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1.1) นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญ

พิจารณาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม โดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543)

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการ
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการ

นำผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ในแต่ละข้อมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามโดยใช้สูตร IC โดยเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ขึ้นไป เป็นข้อคำถามที่นำไปใช้ได้

1.2 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขใหม่ และนำไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 50 ชุด กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนำมาหาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาความยากง่าย (Difficulty) หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

3) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม นำมาหาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

3.3 สถิติที่ใช้ในการวิจัย

3.3.1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่เป็นข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย และโรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

3.3.2 วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)

3.3.3 วิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

3.3.4 วิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)

3.3.5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

3.3.6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

3.3.7 วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครระดับปริญญาตรี เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3-9

3.3.8 วิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 10

3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.4.1 ขอข้อมูลจำนวนนักศึกษา จากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

3.4.2 แจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จาก 9 คณะ จำนวน 600 ชุด ตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง

3.4.3 รวบรวมแบบสอบถามจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ให้ครบจำนวน 600 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์

3.5 การจัดการและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.5.3 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.5.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.5.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.5.6 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3.5.7 การหาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ และคณะที่ศึกษา และปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

- 4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป
- 4.2 การทดสอบสมมติฐาน
- 4.3 สรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย และโรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-1 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภทของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รวม	600	100.00
เพศ		
ชาย	224	37.33
หญิง	376	62.67
คณะที่ศึกษา		
วิศวกรรมศาสตร์	106	17.67
บริหารธุรกิจ	218	36.33
ศิลปศาสตร์	27	4.50
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	62	10.33
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	33	5.50
สถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	27	4.50
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	21	3.50
เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	84	14.00
อุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	22	3.67

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ		
ไม่ระบุ	394	65.67
มหาวิทยาลัย	107	17.83
สนามกีฬา	62	10.33
บริเวณบ้าน	25	4.17
Fitness	12	2.00
ลานเต้นแอโรบิก	1	0.17
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
เช้า	16	2.66
กลางวัน	139	23.17
เย็น	393	65.50
กลางคืน	52	8.67
โรคประจำตัว		
ไม่มี	497	82.83
มี	103	17.17

จากตารางที่ 4-1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลจำแนกประเภทของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 600 คน สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.67

คณะที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 36.33

สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 17.83

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 65.50

โรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82.83

2. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และจำนวนวันที่ออกกำลังกาย โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด ปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตัวแปร	\bar{X}	SD.	ต่ำสุด	สูงสุด
น้ำหนักตัว	58.17	12.954	38	110
ส่วนสูง	164.67	8.683	140	186
จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์	1.41	1.419	0	7

จากตารางที่ 4-2 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 600 คน สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

น้ำหนักตัว พบว่า มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 58.17

ส่วนสูง พบว่า มีส่วนสูงเฉลี่ย 164.67

จำนวนวันที่ออกกำลังกาย พบว่า มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายเฉลี่ย 1.41 วันต่อสัปดาห์

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-3 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตัวแปรที่ศึกษา	การแปลความหมาย		
	\bar{X}	SD.	ความหมาย
1. ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน	1.03	0.501	ปานกลาง
2. ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	0.95	0.620	ปานกลาง
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	0.95	0.666	ปานกลาง
4. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก	1.31	0.588	ปานกลาง
5. ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	1.26	0.663	ปานกลาง
6. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง	1.38	0.592	ดี
7. ท่านมีการจัดช่วงเวลาออกกำลังกายที่แน่นอนในแต่ละวัน	0.97	0.631	ปานกลาง
8. ท่านออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.10	0.600	ปานกลาง
ในภาพรวม	1.11	0.351	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-3 พบว่า ในภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.11$, SD. = 0.351)

4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยให้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-4 จำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตัวแปรที่ศึกษา	ตอบถูก		ระดับความรู้
	จำนวน	ร้อยละ	
1. ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดคือข้อใด	444	74.00	ปานกลาง
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันมากเท่าใด	233	38.80	ควรปรับปรุง
3. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ควรออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าใด	382	63.70	ปานกลาง
4. ในแต่ละสัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง	281	46.80	ควรปรับปรุง
5. เหตุใดที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ	355	59.20	ปานกลาง
6. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	450	75.00	ปานกลาง
เฉลี่ยภาพรวม	357.5	59.58	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-4 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ตอบถูกเฉลี่ยร้อยละ 59.58) ข้อที่ควรปรับปรุงคือ การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันมากเท่าใด และในแต่ละสัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง

5. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ตัวแปรที่ศึกษา	\bar{X}	SD.	ระดับ
1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.48	0.630	สูง
2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.99	1.053	ปานกลาง
3. การรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.38	0.788	ปานกลาง
4. การรับรู้ความสามารถแห่งตน	3.81	0.803	สูง
5. แรงสนับสนุนทางสังคม	3.55	0.912	ปานกลาง
6. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	3.48	1.131	ปานกลาง

จากตารางที่ 4-5 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.48$, SD. = 0.630)
2. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$, SD. = 1.053)
3. การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, SD. = 0.788)
4. การรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.81$, SD. = 0.803)
5. แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.55$, SD. = 0.912)
6. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, SD. = 1.131)

4.2 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ได้แก่ เพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

ตารางที่ 4-6 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามเพศ

ตัวแปรที่ศึกษา	N	\bar{X}	SD.	t	p
เพศ					
ชาย	224	1.20	0.318	515.026*	.000
หญิง	376	1.05	0.360		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4-6 แสดงว่า นักศึกษาเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 1.20 (SD. = 0.318) และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 1.05 (SD. = 0.360) เมื่อทำการทดสอบสมมติฐาน พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานที่ 2 คณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างประชากรมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ได้แก่ คณะที่ศึกษา โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ในกรณีนี้ที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method)

ตารางที่ 4-7 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะที่ศึกษา

ระดับการศึกษา	n	\bar{x}	S.D.	ความหมาย
วิศวกรรมศาสตร์	106	1.051	0.315	ปานกลาง
บริหารธุรกิจ	218	1.158	0.346	ปานกลาง
ศิลปศาสตร์	27	0.974	0.382	ปานกลาง
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	62	1.216	0.330	ปานกลาง
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	33	0.973	0.442	ปานกลาง
สถาปัตยกรรมศาสตร์	27	1.011	0.438	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	21	1.176	0.328	ปานกลาง
เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	84	1.115	0.311	ปานกลาง
อุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	22	0.927	0.301	ปานกลาง

ตารางที่ 4-8 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	8	3.781	.473	3.977*	.000
ภายในกลุ่ม	591	70.234	.119		
รวม	599	74.016			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4-8 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามคณะที่ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) ดังนี้

ตารางที่ 4-9 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method)

ตัวแปร	วิศวกรรมศาสตร์	บริหารธุรกิจ	ศิลปศาสตร์	ครุศาสตร์อุตสาหกรรม	เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	สถาปัตยกรรมศาสตร์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	อุตสาหกรรมสิ่งทอและ ออกแบบแฟชั่น
วิศวกรรมศาสตร์	-	.107*	.077	.165*	.078	.039	.125	.064	.123
บริหารธุรกิจ		-	.184*	.058	.185*	.147*	.018	.042	.231*
ศิลปศาสตร์			-	.242*	.001	.037	.202*	.141	.047
ครุศาสตร์อุตสาหกรรม				-	.243*	.205*	.039	.101	.289*
เทคโนโลยีสื่อสารมวลชน					-	.038	.203*	.143*	.045
สถาปัตยกรรมศาสตร์						-	.165	.104	.083
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี							-	.061	.249*
เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์								-	.188*
อุตสาหกรรมสิ่งทอและ ออกแบบแฟชั่น									-

จากตารางที่ 4-9 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) พบว่า แตกต่างกัน 15 คู่ ประกอบด้วย

- คู่ที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ กับ คณะบริหารธุรกิจ
- คู่ที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ กับ คณะศิลปศาสตร์
- คู่ที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ กับ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน
- คู่ที่ 4 คณะบริหารธุรกิจ กับ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
- คู่ที่ 5 คณะบริหารธุรกิจ กับ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น
- คู่ที่ 6 คณะศิลปศาสตร์ กับ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
- คู่ที่ 7 คณะศิลปศาสตร์ กับ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- คู่ที่ 8 ครุศาสตร์อุตสาหกรรม กับ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน
- คู่ที่ 9 ครุศาสตร์อุตสาหกรรม กับ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
- คู่ที่ 10 ครุศาสตร์อุตสาหกรรม กับ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น
- คู่ที่ 11 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน กับ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- คู่ที่ 12 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน กับ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
- คู่ที่ 13 คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน กับ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คู่มือ 14 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กับ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น

คู่มือ 15 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ กับ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น

สมมติฐานที่ 3-9 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 4-10 ความสัมพันธ์ระหว่างกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร

ปัจจัย	N	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	600	.044	.283
การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
- การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	600	.201*	.000
- การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	600	.197*	.000
- การรับรู้ภาวะสุขภาพ	600	.183*	.000
- การรับรู้ความสามารถแห่งตน	600	.371*	.000
- แรงสนับสนุนทางสังคม	600	.220*	.000
- แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	600	.205*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4-10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ กับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สามารถสรุปผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

3. การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

4. การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

5. การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

6. แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

7. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9

สมมติฐานที่ 10 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา ปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ ขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 4-11 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ปัจจัยที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

การแปรที่เข้าสมการตามลำดับ	สัมประสิทธิ์การถดถอย		Beta	t	R
	b	SE(b)			
ค่าคงที่	.516	.081		6.334	.000
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (X ₆)	.114	.017	.261	6.568*	.000
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (X ₄)	-.068	.013	-.203	-5.138*	.000
เพศ (X _{1.1})	.156	.029	.215	5.469*	.000
คณะที่ศึกษา (X _{1.2})	.102	.028	.140	3.601*	.000
การรับรู้ภาวะสุขภาพ (X ₅)	.047	.019	.106	2.502*	.003
แรงสนับสนุนทางสังคม (X ₇)	.029	.012	.095	2.476*	.014
R = .484 R ² = .234 F = 30.243* p = .000					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4-11 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรม

การออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 23.4 ($R^2 = .234$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 โดยสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) จากคะแนนดิบ ดังนี้

$$Y = 0.516 + 0.114X_6 + 0.068X_4 + 0.156X_{1,1} + 0.102X_{1,2} + 0.047X_5 + 0.029X_7$$

4.3 สรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย

การศึกษานี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ควรปรับปรุง คือการอบอุ่นร่างกาย และจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และเมื่อนำปัจจัยที่เกี่ยวข้องมาทดสอบสมมติฐาน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 4-12 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ	
1	เพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน	ยอมรับ
2	ขณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน	ยอมรับ
3	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ปฏิเสธ
4	การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ยอมรับ
5	การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ยอมรับ
6	การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ยอมรับ
7	การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ยอมรับ

ตารางที่ 4-12 (ต่อ)

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ
8 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ยอมรับ
9 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ยอมรับ
10 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม	ร้อยละ 23.40



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปได้ดังนี้

- 5.1 สรุปผล
- 5.2 อภิปรายผล
- 5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และเพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเป็นการใช้แบบทดสอบและแบบสอบถาม ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 600 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้

5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล สรุปได้ว่า

- 1) เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.67
- 2) คณะที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 36.33
- 3) น้ำหนักตัว พบว่า มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 58.17
- 4) ส่วนสูง พบว่า มีส่วนสูงเฉลี่ย 164.67
- 5) จำนวนวันที่ออกกำลังกาย พบว่า มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายเฉลี่ย 1.41 วันต่อสัปดาห์
- 6) สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 17.83

7) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 65.50

8) โรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82.83

5.1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า ในภาพรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.11$, SD. = 0.351)

5.1.3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ตอบถูกเฉลี่ยร้อยละ 59.58)

5.1.4 การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สรุปได้ดังนี้

1) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.48$, SD. = 0.630)

2) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99$, SD. = 1.053)

3) การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า มีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.38$, SD. = 0.788)

4) การรับรู้ความสามารถแห่งตน พบว่า มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.81$, SD. = 0.803)

5) แรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.55$, SD. = 0.912)

6) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, SD. = 1.131)

5.1.5 การทดสอบสมมติฐาน

1) นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7) การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8) แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนจากคะแนนดิบ ดังนี้

$$Y = 0.516 + 0.114X_6 + 0.068X_4 + 0.156X_{1.1} + 0.102X_{1.2} + 0.047X_5 + 0.029X_7$$

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อภิปรายผลได้ดังนี้

5.2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิวาณี เข้ม (2542) พบว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิต

นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิวิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับทิวาวัน คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลางสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับสุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏ หมูป่าจอมบึงส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง สอดคล้องกับมงคล แฝงสาเคน (2548) ที่พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไป และความหนักในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) พบว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

5.2.2 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

1) เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษาชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของวิลไรต์น์ แสงวณิช (2542) พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่นักศึกษาหญิง จะออกกำลังกายประมาณ 20 นาที สอดคล้องกับนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) พบว่า นักศึกษาชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะนักศึกษาชายชอบเล่นกีฬามากกว่า และมักหากิจกรรมทำอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ และคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างจากนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ คณะเทคโนโลยี สื่อสารมวลชน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น สอดคล้องกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) ที่พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีคณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2.3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของนักศึกษาในหลายประการเช่น ความสนใจในการศึกษาเป็นอย่างมาก ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การไม่มีเวลาว่างเป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของกรีนและ

ครูเทอร์ (Green & Greuter. 1991) พบว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป สอดคล้องกับปนัดดา จูภา (2544) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักเรียน สอดคล้องกับนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต สอดคล้องกับกนกกลดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ สอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5.2.4 การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะภาวะสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ผลการศึกษาพบว่า

1) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคคล จะกระทำพฤติกรรมใดๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้ จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับบราวน์ (Brown. 2005) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับพัชรินทร์ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ดังนั้น การรับรู้อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ใ้บุคคลปฏิบัติ

พฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมน้อย และมีการรับรู้อุปสรรคมาก พฤติกรรมก็อาจเกิดขึ้นยาก แต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรม และการรับรู้อุปสรรคพฤติกรรมน้อยก็จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับทิวาวรรณ คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้อุปสรรคต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับชื่น ศิริรักษ์ (2547) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับพัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

3) การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความจริงจังของการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพดีก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของทิวาวรรณ คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษากับกนกกลดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ว่าคุณภาพสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จเพียงใด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติพฤติกรรม ความรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมมีมากเท่าใด การรับรู้ความสามารถแห่งตนก็จะมีมากเท่านั้น ดังนั้น การรับรู้ความสามารถแห่งตน จึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของ

สุดดี ภูห่องไสย (2541) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ สอดคล้องกับณัฐภรณ์ ผลึกเพชร (2547) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5) แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก แหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของเคอร์นียา และคณะ (Courneya & others. 2000) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม จะสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของบุคคลได้ สอดคล้องกับทิวาวัน คำบรรลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับชิน ศิริรักษ์ (2547) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับกนกกลดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ สรรลรัตน์ พลอินทร์ (2543) ที่พบว่า สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับสุธี คำคง (2544) ที่พบว่า การมีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) ที่พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวก

7) ปัจจัยที่สามารถทำนายร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้

ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ร้อยละ 23.4 สอดคล้องกับการศึกษาของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ที่ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 และสอดคล้องกับสุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ที่ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ($p < .01$)

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น การที่จะให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมขององค์กรได้ ควรมีการกำหนดนโยบาย โดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของนักศึกษา ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรนำตัวแปรอื่นๆ มาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต พฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากจิตสำนึก และพฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากปัจจัยเสริมแรง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง
- 2) ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

- กนกกลดา อัมยงค์. 2548. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ
วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล. ปรินฎยานิพนธ์ วท.ม.
(สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550. ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.
2550-2554). กรุงเทพฯ : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2545. การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกศึกษา.
- แก้วปวงคำ วงไชย. 2543. โยคะเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เดลฟี.
- จรรยาพร ธรณินทร์. 2530. กรกฎาคม. "กีฬาสุขภาพ." ใกล้หมอ. 11(7): 51-52.
- จารุณี ศรีทองทুম. 2550. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออก
กำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. ปรินฎยาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. 2541. การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ : สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. 2525. ความต้องการรับบริการบริการทางด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ
: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เฉลิมพล สุทธจรยา. 2546. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทางการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมพล สัตยเสวนา. 2532. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2545. แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชื่น ศิริรักษ์. 2547. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.
ปรินฎยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. 2524. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
สรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ณัฐภรณ์ ผลึกเพชร. 2547. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดพัทลุง. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง กิจกุล. 2527. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โครงการตำราศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. 2544, มกราคม-ธันวาคม. "พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและ ดูกีฬาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ นันทนาการ. 27:25-33.
- ทัศนัท กาบแก้ว. 2549. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วย พยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญาณิพนธ์วิทยา ศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทิวาวัน คำบรรลือ. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นที รัชพลเมือง และวิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2530. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัดคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. 2547. "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต." วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(1): 65-71.
- ปนัดดา จูภา. 2544. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา พานิช.
- ประวีตร เจนวรรณกุล. 2547, กุมภาพันธ์. "บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย." Health Today Thailand. 3(3): 80-83.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. 2546. พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่ม นักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา ดาสา. 2544. พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ต่อการออกกำลังกาย ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสตรี) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ปรียาภรณ์ โกมุท. 2548. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมา รอดทั้ง. 2540. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคกลางตอนล่าง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- พัชรินทร์ ตรีศักดิ์ศรี. 2548. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัลลภ คำลือ. 2543. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิชาการส่งเสริมสุขภาพ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. 2549. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล แฝงสาเคน. 2548. รายงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- มนต์ชัย เทียนทอง. 2549 สถิติและวิธีการวิจัยทางเทคโนโลยีสารสนเทศ. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. 2546. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วรรณวิไล จันทราภา. 2536. “มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน.” เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. 2523. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. 2525, ตุลาคม. “การออกกำลังกายสำคัญไฉน.” วารสารสุศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4): 56-64.

- วไลรัตน์ แตรตุลาการ. 2541. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้
อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่
1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัดสำเนา)
- วิไลรัตน์ แสงวณิช. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสาร การออกกำลังกาย
และกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของนักศึกษาระดับ
อาชีวศึกษาภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระชาติ สมใจ. 2550. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำงาน
คณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550. วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. 2537. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงษ์. 2533. “การกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ.” คู่มือการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสัตยศาสตร์
ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สดุติ ภูห่องไสย. 2541. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมหวัง สมใจ. 2520. “การออกกำลังกายและพักผ่อน.” วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. 2543. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ
สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.” วารสารเพื่อสุขภาพ.
12(2) : 44-45.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. 2543. ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สิรภัทร โสติยาภักย์. 2547. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์
พยาบาลในภาคใต้. สงขลา : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.
- สิวณิ เชม. 2542. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์. 2550. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” วารสารสภาการพยาบาล. 22(3): 80-90.
- สุธี คำคง. 2544. ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2552. จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>
- สุรีย์ พันธุ์รักษ์. 2546. “การศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ปีการศึกษา 2545.” วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. 6: 137-144.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. 2526. หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. 2534. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.
- อดิศักดิ์ กริเทพ. 2543. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ตนคิดต่อการออกกำลังกายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑาในกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่นบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (อัดสำเนา)
- อนันต์ อัดชู. 2520. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : แผนกวิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวย เกตุสิงห์. 2525. “ร่างกายกับการออกกำลังกาย.” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 2: 19.
- Bloom, Benjamin S. 1964. Taxonomy of Education Objective: The classification of education goals Hand Book 1: Cognitive Domain. New York : David McKay.
- Brown, SA. 2005. Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. American Journal of Health Behavior. 29(2) : 107-116.
- Courneya, K.S & others. 2000. “Social Support and the Theory of Planned Behavior in the Exercise Domain.” American Journal of Health Behavior. 24(4): 300-308.
- Fox, E.L. 1992. Sports physiology. 3rd ed. Dubuque: wm.C.Brown.
- Green, Lawrence W. & kreuter, Marshall W. 1991. Health Promotion Planning and Education Approach. 2nd ed. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Grubbs L. & Carter J. “The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates. Fam Community Health. 25(2): 76-84.

- Hildebrand, K.M. 1996, February. "Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students." Dissertation Abstracts International.
- Jones, M. & Nies, M.A. 1996. "The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women." Public Health Nursing. 13(2): 151-158.
- Lamp, D.R. 1984. Physiology of Exercise. New York : Macmilan Publishing Company.
- Pender, N.J. 1996. Health Promotion in Nursing Practice. 3rd ed. USA : Appleton & Lange.
- Pender, Nola J., Murdeughand, Carolyn L. and Parsons, Mary Ann. 2006. Health Promotion in Nursing Practice. USA : Pearson Education.
- Roski, G.S. 1992. Health-related values and their reflection in youngster sport activities during leisure time. Canadian journal of Public Health.



ภาคผนวก

แบบทดสอบและแบบสอบถาม



แบบทดสอบและแบบสอบถาม
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบทดสอบและแบบสอบถาม

แบบทดสอบและแบบสอบถามเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทั้งหมดมี 9 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ
- ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน
- ส่วนที่ 8 แรงสนับสนุนทางสังคม
- ส่วนที่ 9 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

แบบทดสอบและแบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามแต่อย่างใด ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความเป็นจริงของท่านเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ ร.ต. สมนึก แก้ววิไล

ส่วนที่ 1 บัณฑิตส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. คณะที่ศึกษา 1. วิศวกรรมศาสตร์
 2. บริหารธุรกิจ
 3. ศิลปศาสตร์
 4. ครุศาสตร์อุตสาหกรรม
 5. เทคโนโลยีสารสนเทศ
 6. สถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ
 7. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 8. เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 9. อุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น
3. ท่านมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์.....
6. สถานที่ที่ท่านไปออกกำลังกายเป็นประจำ.....
7. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกาย
 เช้า กลางวัน เย็น กลางคืน
8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 1. ไม่มี 2. มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 4-5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1.	ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
2.	ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที			
3.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
4.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง			
5.	ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก			
6.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย			
7.	ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง			
8.	ท่านนำวิธีการออกกำลังกายบางอย่างจากทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกาย			
9.	ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม			
10.	ท่านออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย			

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงข้อเดียว

ข้อความ	
1. ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดคือข้อใด	
<input type="checkbox"/> 1. ออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด	
<input type="checkbox"/> 2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพของร่างกาย	
<input type="checkbox"/> 3. ออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของทุกวัน	
<input type="checkbox"/> 4. ออกกำลังกายตามความต้องการของตนเอง	
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันมากเท่าใด	
<input type="checkbox"/> 1. 3-5 นาที	<input type="checkbox"/> 2. 5-10 นาที
<input type="checkbox"/> 3. 10-15 นาที	<input type="checkbox"/> 4. 15-20 นาที
3. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ควรออกกำลังกายเป็นเวลานานเท่าใด	
<input type="checkbox"/> 1. 5-10 นาที	<input type="checkbox"/> 2. 10-15 นาที
<input type="checkbox"/> 3. 20-30 นาที	<input type="checkbox"/> 4. ไม่มีกำหนดที่แน่นอน
4. ในแต่ละสัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้ง	
<input type="checkbox"/> 1. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	<input type="checkbox"/> 2. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
<input type="checkbox"/> 3. สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	<input type="checkbox"/> 4. ไม่มีกำหนดแน่นอน
5. เหตุใดที่ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ	
<input type="checkbox"/> 1. เพราะมีรูปร่างได้สัดส่วนกว่า	
<input type="checkbox"/> 2. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง	
<input type="checkbox"/> 3. เพราะร่างกายมีการระบายความร้อนที่ดี	
<input type="checkbox"/> 4. เพราะปอดแข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า	
6. ข้อใดเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องสำหรับผู้ que ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	
<input type="checkbox"/> 1. ออกกำลังกายวันแรกให้มากแล้วค่อยๆ ลดลง	
<input type="checkbox"/> 2. ออกกำลังกายวันแรกให้เบาแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น	
<input type="checkbox"/> 3. ออกกำลังกายหนักและเบาสลับกันไปมา	
<input type="checkbox"/> 4. ออกกำลังกายตามความสะดวก	

ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น					
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้					
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นการทำงานของปอดได้					
4. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นานกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย					
5. การออกกำลังกายช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค					
6. การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่					
7. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้					
8. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ					
9. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา					

ส่วนที่ 5 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ท่านไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง					
2. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา					
3. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย					
4. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย					
5. ท่านเล่นกีฬาไม่เป็นจึงทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย					
6. ท่านไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในการออกกำลังกาย					
7. ท่านไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีเพื่อน					
8. ท่านมีสุขภาพไม่ดี จึงไม่ควรออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 6 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ท่านไม่ได้เจ็บป่วยมาเป็นเวลานานแล้ว					
2. ขณะนี้ท่านรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองสมบูรณ์แข็งแรงดี					
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าคนอื่น					
4. เมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง ท่านมักเจ็บป่วยได้ง่าย					
5. ชีวิตของท่านมีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยบ่อยๆ					
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีภูมิต้านทานโรคได้ดี					
7. ท่านหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอากาศผิดปกติของร่างกาย					

ส่วนที่ 7 การรับรู้ความสามารถของตน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ท่านสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้					
2. ท่านสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับท่าน					
3. ท่านสามารถใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย					
4. ท่านสามารถออกกำลังกายได้แม้ไม่มีเพื่อน					
5. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาท ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน					
6. ท่านสามารถเลือกใช้อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ผลดีต่อการออกกำลังกาย					
7. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกาย จะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น					

ส่วนที่ 8 แร่งสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. บุคคลในครอบครัวจะกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย					
2. เพื่อจะชักชวนท่านให้ออกกำลังกาย					
3. เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องการออกกำลังกาย ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้อื่นได้					
4. บุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนสามารถให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพแก่ท่านได้					
5. เพื่อน คนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องของท่านมักคอยดูแลเอาใจใส่ สอบถามสุขภาพของท่าน					

ส่วนที่ 9 แร่งสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน

5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
2. มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม					
3. มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย					
4. มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม สำหรับผู้ออกกำลังกาย					
5. มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย					
6. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ					
8. มีอุปกรณ์ตรวจสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก					
9. มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ					
10. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด					

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี สมนึก แก้ววิไล
ชื่อ – นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Assist. Prof. Somnuk Keawvilai
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน : 3 1 4 1 4 0 0 3 0 2 4 3 2
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. หน่วยงานที่สามารถติดต่อได้สะดวกพร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ E-mail
สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
86 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
โทร : 022829101-2 โทรสาร : 022811838
E-mail : Somnuk_bcc@hotmail.com
5. ประวัติการศึกษา :
 - การศึกษาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
 - รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 - บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต(การจัดการและบริหารองค์การ)
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
 - วิทยาลัยเสนาธิการทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
กองบัญชาการทหารสูงสุด
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
 - 7.1 รหัสนักวิจัย : 46000071
 - 7.2 งานวิจัยที่ทำแล้วเสร็จ :
 1. ความรู้ เจตคติและพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับโรคเอดส์ของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพณิชยการพระนคร งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2543
 2. ความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับยาเสพติดของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพณิชยการพระนคร งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2546
 3. ทักษะและการยอมรับของนักศึกษาต่อการนำเสนอข่าวสารด้านการป้องกันยาเสพติดของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2546 (หัวหน้าโครงการวิจัย)
 4. ปัจจัยที่มีผลต่อยุทธศาสตร์การปลูกฝังแผ่นดินและการป้องกันยาเสพติดในชุมชน งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2547 (หัวหน้าโครงการวิจัย)

5. ความรู้และทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เกี่ยวกับการไปใช้สิทธิเลือกตั้ง งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2549 (หัวหน้าโครงการวิจัย)

6. การปฏิบัติตนทางจริยธรรมตามการรับรู้ของนักศึกษา สาขาบริหารธุรกิจ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพณิชยการพระนคร งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2549 (หัวหน้าโครงการวิจัย)

7. สภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาคุณธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตพณิชยการพระนคร งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2549 (ผู้วิจัยร่วม)

8. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการมีวินัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตพณิชยการพระนคร งบประมาณเงินผลประโยชน์ประจำปี 2549 (ผู้วิจัยร่วม)

9. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประชาธิปไตยของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร งบประมาณแผ่นดินประจำปี 2550 (หัวหน้าโครงการวิจัย)

