

อภินันทนาการ



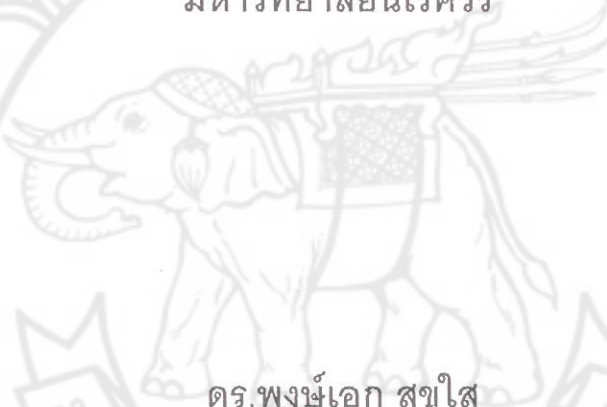
สัญญาเลขที่ R2556C040

สำนักหอสมุด

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ดร.พงษ์เอก สุขใส

สังกัด คณะศึกษาศาสตร์

สำนักการพิมพ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
วันที่ 17 ส.ย. 2558  
เลขที่ 6982504  
เลขเรียกหนังสือ จ ๑๖  
๑๖๖  
๗๑๕๖  
๒๕๕๘

สนับสนุนโดยกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น

## ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน ที่คอยเสนอแนะและให้คำปรึกษาจนงานเสร็จสิ้น รองศาสตราจารย์ ดร. เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย ที่ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของบทความวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนุชา กอนพ่วง หัวหน้าภาคบริหารและพัฒนาการศึกษา ที่คอยชี้แนะแนวทางการทำงานวิจัย และรองศาสตราจารย์ ดร. ตรุณวรรณ สุขสม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการ ลงตีพิมพ์วารสารทำให้งานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แบบ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอขอบพระคุณ อาจารย์และบุคลากรภาควิชาบริหาร และพัฒนาการศึกษา ที่ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา และอำนวยความสะดวกในการทำให้การวิจัย ในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณะศึกษาศาสตร์ และกองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ให้การอนุเคราะห์งบประมาณในการศึกษาในครั้งนี้และขอขอบคุณครอบครัวสุขใส ครอบครัวจิตต์ชุ่ม และญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้อำนาจใจในการวิจัยครั้งนี้ด้วยดี ขอขอบพระคุณพี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ที่ไม่อาจลงนามได้ ที่ให้คำแนะนำในการทำวิจัย และขอขอบคุณนิสิตช่วยงาน และนิสิตผู้ให้ข้อมูล มหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่านที่กรุณาอำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลและให้ข้อมูลงานวิจัยฉบับนี้เสร็จลุล่วงด้วยดี

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้อำนาจใจและ ให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ขอนำเป็นเครื่องน้อมสักการบูชา พระคุณพ่อ แม่ และบูรพาจารย์เพื่อเป็นกตัญญูกตเวทิตา เป็นเครื่องรำลึกส่งเสริมให้มีความสุข ตลอดไป

พงษ์เอก สุขใส

ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต  
มหาวิทยาลัยนเรศวร  
ผู้วิจัย พงษ์เอก สุขใส  
ประเภทสารนิพนธ์ งานวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2556  
คำสำคัญ ปัจจัยที่มีอิทธิพล พฤติกรรมการออกกำลังกาย นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

#### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วนโดยใช้คณะวิชา จำนวน 391 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐาน โดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติไคร์สแคว และปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพล ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อยู่ในระดับปานกลาง เพศ ช่วงอายุ และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10

สรุปผลการวิจัย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง



**Title** FACTORS INFLUENCING ON EXERCISE BEHAVIORS  
OF STUDENTS IN NARESUAN UNIVERSITY

**Author** Phong-ek Suksai

**Academic Paper** Faculty of Education, Naresuan University, 2013

**Keywords** Factors influencing Exercise behaviors Students in Naresuan  
University

### ABSTRACT

**Purpose** This research aimed to study the exercise behaviors of undergraduate students in Naresuan University, the relationship between personal factors, leading factors toward exercise and the factors influencing exercise behaviors of students.

**Methods** The samples were 391 undergraduate students of Naresuan University obtained by stratified random sampling. Questionnaires were used to collect data. Percentage, Standard deviation, Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis were applied for data analysis.

**Results** Undergraduate students Naresuan University had exercise behaviors in moderate level. The personal factors that influenced the students for exercise behaviors were sex, age and salary level and leading factors were perceived benefits and value of the exercise, knowledge of the principles and methods of exercise, attitudes about exercise and the exercise of their own were associated with exercise behaviors of undergraduate students at .05 level. Perceived benefits and value of the exercise, attitudes about exercise and, radiness for self-exercise that all variable could explained about the exercise behaviors at 52.10 percent.

**Conclusion** Factors influencing on exercise behaviors of undergraduate students in Naresuan University were perceived benefits, value of the exercise, attitudes about exercise and the exercise of their own.



บทสรุปผู้บริหาร  
Executive summary

โครงการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

FACTORS INFLUENCING ON EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS  
IN NARESUAN UNIVERSITY



ดร.พงษ์เอก สุขใส

สนับสนุนโดยกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยนเรศวร

## บทสรุปผู้บริหาร

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (Ministry of Tourism and Sports, 2007)

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาในทุกๆด้านเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศในทุกด้าน ฉะนั้นสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาให้บุคคลได้ นั่นคือการมุ่งใจให้คนเรารู้จักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาด้านร่างกายเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องก็จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง เพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพผลสามารถลดปัญหาสุขภาพของประชาชน ซึ่งแปรผันไปตามสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเกิดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวว่า ปัจจุบันการเสียชีวิตของประชาชน 5 อันดับแรก ได้แก่ โรค หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็งทุกชนิด และโรคหลอดเลือดสมอง อุบัติเหตุจากการขนส่ง โรคระบบหายใจ (ทางเดินหายใจส่วนบน) และอุบัติเหตุอื่นๆ ซึ่งล้วนมาจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลทั้งสิ้น (National Health Policy and Planning Office, 2007)

ผลจากการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง อายุ 6- 24 ปี จำนวน 20.9 ล้านคน โดยให้บันทึกกิจกรรมที่ทำในยามว่าง นอกเหนือจากการเรียนและภารกิจ ประจำวัน โดยระบุกิจกรรมไม่เกิน 3 ประเภท พบว่า ร้อยละ 87.0 ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์ วิทยุโอมากที่สุด รองลงมาคือฟังวิทยุเทป คิดเป็นร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 25.3 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 22.6 (The Office of National Statistics, 2002)

จากสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยมาก ทั้งที่การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มิใช่ประโยชน์อย่างมหาศาล ทั้งต่อตัวเองและสังคม โดย ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา



(Kanchanachitra, 2006) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนทั้งประเทศทั้งชายและหญิง ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ผู้มีอายุ 11-14 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 17 อายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 31 และอายุ 25-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 43

ซึ่งสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เพราะซึ่งถ้าวัยรุ่นขาดการออกกำลังกายไป ก็จะส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ฉะนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายควรจะปลูกฝังให้วัยรุ่น เพื่อที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ และให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แต่เฉพาะในหลักสูตรเท่านั้นแต่ให้สามารถนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน อย่างสม่ำเสมอจนถึงวัยผู้ใหญ่ และนอกจากนี้ในปัจจุบัน จะเห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มนุษย์ มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการปลูกฝังค่านิยมที่ดี เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกายของเยาวชนวัยเรียน ให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเรียน เพราะเยาวชนจะเป็นความหวังและกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองในอนาคตต่อไป (Kasipon, 2001)

สถาบันอุดมศึกษาถือว่ามีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเนื่องจากการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จะมุ่งเน้นการสร้างผลผลิตและองค์ความรู้ต่างๆ ให้กับนิสิตนักศึกษาจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมุ่งที่จะเน้นวิชาการ โดยจัดการเรียนการสอนเพิ่มเนื้อหาให้แก่ นิสิตนักศึกษาอย่างมาก โดยมองข้ามที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน โดยสังเกตได้จากนิสิตนักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จนไม่มีเวลาที่จะสนใจพัฒนาตนเองรวมถึงเรื่องสุขภาพร่างกายของตนเอง ผลการสำรวจของ กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่านิสิตนักศึกษา (กลุ่มอายุ 15-24 ปี) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในสัดส่วนที่น้อยมาก (Ministry of Public Health and the Office of National Statistics, 2002)

จากข้อมูลพื้นฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรปี 2555 ดำรงโดย สำนักงานกิจการนิสิตพบว่าสภาวะสุขภาพของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ยังมีพบว่านิสิตบางส่วนเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคท้องร่วง และปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังพบอีกว่า มีนิสิตบางส่วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สูงเกินมาตรฐาน ในด้านการออกกำลังกายพบว่า นิสิตมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที อยู่ในระดับที่ต่ำ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกับนิสิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การเจ็บป่วย ในวัยผู้ใหญ่มักเริ่มมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สร้างแรงจูงใจร่วมถึงการจัดการกิจกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยของผู้วิจัย ผู้วิจัยเผยแพร่ความรู้และผลการศึกษาวิจัยแก่มหาวิทยาลัยอื่น เพื่อให้ นิสิตมีสุขภาพดีสนองต่อนโยบายการเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ และแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติอีกด้วย



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร ระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนใน ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 และยังมีสถานภาพนิสิต จำนวน 17,814 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วนกระจายตามจำนวนประชากรในแต่ละระดับชั้นปี กลุ่มวิชา (ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์) และคณะ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ สูตรของ ยามาเน่ ได้จำนวนนิสิต 391 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เป็น
  - 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา(ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์) คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย
  - 1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 42 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย จำนวน 16 ข้อ
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
3. ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ
4. การรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีผู้ช่วยวิจัยและนิสิตช่วยงานเก็บแบบสอบถาม โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้นจำนวน 391 คน ในช่วงเดือนมกราคม ถึง กุมภาพันธ์ 2556 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามและในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ได้รับแบบสอบถามตอบกลับที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 391 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และ MS Excel ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล อันประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านปัจจัยนำ คือ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การทดสอบสมมติฐาน โดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติ ไคว์สแคว และปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพล ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน
4. การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับสูงคะแนน 40-50 คะแนน ระดับปานกลางคะแนน 30-39 คะแนน และระดับต่ำคะแนน 0-38 คะแนน



## ผลการวิจัย

1. เพศ ช่วงอายุ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p$ -value = 0.003, 0.025 และ  $<0.001$ )

2. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.163$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.165$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.347$   $p = <0.001$ ), ( $r = 0.666$   $p < 0.001$ )

3. ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ร้อยละ 52.10

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตส่วนใหญ่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากยังไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอีกทั้งมีภารกิจในการเรียนมาก สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และไม่เลือกอำนวยความสะดวก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ช่วงอายุ และ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากเพศเป็นตัวกำหนดการแสดง บทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม แต่โดยธรรมชาติแล้วในเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกาย การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่มากกว่าเพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวลเรียบร้อย มากกว่าเพศชายในความแตกต่างนี้ทำให้ลักษณะของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีความสามารถออกกำลังกายได้สูงกว่าหรือประสิทธิภาพมากกว่าเพศหญิงโดยระยะเวลา จำนวนวัน และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายมากกว่า

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม



การออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = 0.163$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.165$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.347$   $p = <0.001$ ), ( $r = 0.666$   $p < 0.001$ )

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10

#### สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

#### ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรนอกเหนือจากการเรียนการสอนพลศึกษาในชั่วโมงเรียนเช่น จัดให้มีชมรมกีฬา จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในและการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง
2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาต่างๆ เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ อีกเพื่อจะได้เป็นแนวทางให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุนในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนิสิตและนักศึกษา
2. ควรศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนิสิตได้เหมาะสมต่อไป
3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเติมจากที่ศึกษามาแล้วเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต
4. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ทำให้ทราบถึงสถานภาพของนิสิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. ช่วยให้ทราบแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
4. เป็นข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาหาความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่ประชาชนและมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

ต่อไป

### ผลสำเร็จของโครงการที่ได้รับ

มีผลงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารระดับชาติ วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ Journal of Sports Science and Health (Thai-Journal Impact Factors = 0.108)



## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดหลักเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	8
นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย.....	26
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
4 ผลการวิจัย.....	62
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล.....	63
ตอนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	66
ตอนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	72



## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทสรุป.....	80
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	80
อภิปรายผลการวิจัย.....	83
ข้อเสนอแนะ.....	86
บรรณานุกรม.....	87
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	95
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร.....	97
ภาคผนวก ค เอกสารตีพิมพ์ผลงานการวิจัย.....	104
ประวัติผู้วิจัย.....	117

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร.....	63
2	แสดงการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย.....	66
3	แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย.....	68
4	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	69
5	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพร้อมใน การออกกำลังกายของตนเอง.....	71
6	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....	72
7	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	73
8	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....	76
9	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร.....	78
10	แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย นเรศวร โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน.....	78

## สารบัญญภาพ

ภาพ		หน้า
1	กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
2	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพภายใต้กรอบแนวคิด กระบวนการ (PRECEDE PROCESS FRAMEWORK).....	37





## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ หรือการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550)

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาในทุกๆด้านเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศในทุกด้าน ฉะนั้นสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาให้บุคคลได้ นั่นคือการจูงใจให้คนเรารู้จักการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ก็จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง เพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถลดปัญหาสุขภาพของประชาชน ซึ่งแปรผันไปตามสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเกิดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวว่า ปัจจุบันการเสียชีวิตของประชาชน 5 อันดับแรก ได้แก่ โรค หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็งทุกชนิด และโรคหลอดเลือดสมอง อุบัติเหตุจากการขนส่ง โรคระบบหายใจ (ทางเดินหายใจส่วนบน) และอุบัติเหตุอื่นๆ ซึ่งล้วนมาจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลทั้งสิ้น (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุขแห่งชาติ, 2550, หน้า151-6)

ผลจากการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง อายุ 6- 24 ปี จำนวน 20.9 ล้านคน โดยให้บันทึกกิจกรรมที่ทำในยามว่าง นอกเหนือจากการเรียนและภารกิจประจำวัน โดยระบุกิจกรรมไม่เกิน 3 ประเภท พบว่า ร้อยละ 87.0 ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์

วิถีโอบามากที่สุด รองลงมาคือฟังวิทยุเทป คิดเป็นร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 25.3 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 22.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545)

จากสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยมาก ทั้งที่การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมหาศาล ทั้งต่อตัวเองและสังคม โดย (ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา, 2549, หน้า 20) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนทั้งประเทศทั้งชายและหญิง ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ผู้มีอายุ 11-14 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 17 อายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 31 และอายุ 25-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 43

ซึ่งสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เพราะซึ่งถ้าวัยรุ่นขาดการออกกำลังกายไป ก็จะส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ฉะนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายควรจะปลูกฝังให้วัยรุ่น เพื่อที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แต่เฉพาะในหลักสูตรเท่านั้นแต่ให้สามารถนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้านอย่างสม่ำเสมอจนถึงวัยผู้ใหญ่ และนอกจากนี้ในปัจจุบัน จะเห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มนุษย์ มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการปลูกฝังค่านิยมที่ดี เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกายของเยาวชนวัยเรียนให้ไปเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเรียน เพราะเยาวชนจะเป็นความหวังและกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองในอนาคตต่อไป (ทวีศักดิ์ กสิณล, 2544, หน้า 1)

สถาบันอุดมศึกษาถือว่ามีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเนื่องจากการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จะมุ่งเน้นการสร้างผลผลิตและองค์ความรู้ต่างๆ ให้กับนิสิตนักศึกษาจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมุ่งที่จะเน้นวิชาการ โดยจัดการเรียนการสอนเพิ่มเนื้อหาให้แก่นิสิตนักศึกษาอย่างมาก โดยมองข้ามที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์พร้อมในทุกด้าน โดยสังเกตได้จากนิสิตนักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จนไม่มีเวลาที่จะสนใจพัฒนาตนเองรวมไปถึงเรื่องสุขภาพร่างกายของตนเอง ผลการสำรวจของ กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่านิสิตนักศึกษา (กลุ่มอายุ 15-24 ปี) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในสัดส่วนที่น้อยมาก (กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545)

จากข้อมูลพื้นฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยนครพนมปี 2555 สำรวจโดย กองกิจการนิสิตพบว่า สภาวะสุขภาพของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ยังมีพบว่ามีนิสิตบางส่วนเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคท้องร่วง และปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีนิสิตบางส่วนที่มี



ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สูงเกินมาตรฐาน ในด้านการออกกำลังกายพบว่านิสิตมีการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วันๆละ อย่างน้อย 30 นาที อยู่ในระดับที่ต่ำ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกับนิสิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การเจ็บป่วย ในวัยผู้ใหญ่มักเริ่มมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สร้างแรงจูงใจร่วมถึงการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยของผู้วิจัย ผู้วิจัยเผยแพร่ความรู้ และผลการศึกษาวิจัยแก่มหาวิทยาลัยอื่น เพื่อให้นิสิตมีสุขภาพดีสนองต่อนโยบายการเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ และแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ อีกด้วย

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร

#### ขอบเขตของงานวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษาดังต่อไปนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตชายและหญิง ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยนเรศวร ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 17,814 คน (งานทะเบียนนิสิตและประมวลผล กองบริการการศึกษา, 2555)

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ สูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างใน ธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543)

จะได้กลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร จำนวน 391 คน



## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เป็น

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัย และลักษณะที่พักอาศัย

1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็น พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

## นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัยตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้นิยามความหมายของคำต่าง ๆ ไว้ดังนี้

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของนิสิตโดยการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบ มีขั้นตอน สม่ำเสมอ และมีความถี่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง สาเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตซึ่งทำการศึกษาใน 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยนำ

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง คุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลของนิสิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัย และลักษณะที่พักอาศัย

ปัจจัยนำ หมายถึง คุณลักษณะพื้นฐานซึ่งมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของนิสิต ต่อประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ประโยชน์ และคุณค่าที่ได้จากการออกกำลังกายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย หมายถึง ความเข้าใจของนิสิต เกี่ยวกับหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยแบ่งองค์ประกอบ คือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านการปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย

ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง หมายถึง ความสามารถที่พร้อมด้านการออกกำลังกายของนิสิต ซึ่งประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะออกกำลังกาย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และความเหมาะสมของกิจกรรมออกกำลังกายกับตนเอง

กลุ่มวิชา หมายถึง คณะต่างๆที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์

1. กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะ เกษศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ สหเวชศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ แพทยศาสตร์

2. กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สถาปัตยกรรมศาสตร์

3. กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ สังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร มนุษยศาสตร์ นิติศาสตร์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

2. ทำให้ทราบถึงสถานภาพของนิสิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

3. ช่วยให้ทราบแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

4. เป็นข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาหาความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่ประชาชนและมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ต่อไป

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการศึกษาต้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นแนวทาง  
 ดังแผนภูมิที่ 1

#### ตัวแปรต้น





## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง ผู้วิจัยได้นำมาใช้เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีประเด็นที่สำคัญ คือ

1. แนวคิดหลักเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 1.2 คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย
  - 1.3 ประเภทการออกกำลังกาย
  - 1.4 หลักการออกกำลังกาย
  - 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย
  - 2.1 นโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
  - 2.2 นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
  - 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
  - 3.2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
  - 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

สำหรับรายละเอียดของการศึกษาค้นคว้ามีดังต่อไปนี้

## แนวคิดหลักเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### ความหมายของการออกกำลังกาย

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533, หน้า 37) กล่าวว่า การออกกำลังกายคือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแค่ไหน

กรมพลศึกษา (2534, หน้า 84) ให้ความหมายหรือคำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

มงคล แผงสาเคน (2541, หน้า 109) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่ ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

ประทุม ม่วงดี (2541, หน้า 5) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การได้เคลื่อนไหวร่างกาย การให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และได้ใช้กำลัง

วสิริรัตน์ แตรตุลากร (2541) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้เหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และเสริฐ สฤณะพัฒน์ (2545, หน้า 1) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน มีการเตรียมตัวมาก่อน และมีการทำซ้ำด้วยเวลาที่แน่นอน เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี เช่น การวิ่งหรือการเดินแอโรบิกที่ทำเป็นประจำ

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545, หน้า 131) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางกายในทุกๆ ลักษณะ เพื่อต้องการให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ



รณรุทธ์ บุตรแสนคม (2546, หน้า 67) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองหรือโดยการไปออกกำลังกายในสถานบริการต่าง ๆ การฝึกฝนร่างกายสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การกระโดดเชือก ฝึกจักรยานเที่ยวเล่น หรือตีบอยู่กับที่ ก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดโดยตรง

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 28) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งที่อยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) ซึ่งมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ

สมหมาย แดงสกุล (2547, หน้า 160) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

พรศักดิ์ หุ่นนิรันดร์ (2548, หน้า 159) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ โดยมีกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก และการเล่นกีฬา เป็นต้น ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวระบบต่างๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซ์ ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูงมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในลักษณะท่าทางต่างๆ หรือการออกแรงในการฝึกฝน บริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน



เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายจะหมายรวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ด้วย

### คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย

คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้นประมวลสรุปได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. คุณค่าต่อตนเอง คือ การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ชะลอความชรา สุขภาพดีขึ้น และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. คุณค่าต่อสังคม คือ การออกกำลังกายช่วยให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเกี่ยวกับโรคนั้นลดลง เป็นการลดภาระงานด้านสาธารณสุขและทั้งในส่วนบุคคลและบุคลากรของประเทศชาติด้วย

### ประเภทการออกกำลังกาย

การจำแนกประเภทการออกกำลังกายเน้นไปในแนวทางการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการเพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ และการเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อโดยจำแนกประเภทของการออกกำลังกายได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ โดยเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของใด เหมาะสำหรับการออกกำลังกายที่สถานที่จำกัด เป็นต้นร่างกายนเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจทำร่วมกับใช้แรงต้านด้วย เช่น การออกแรงดันสิ่งหนึ่งสิ่งใด
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic of Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวด้วยวงเวียน ขา หรือข้อต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้แรงต้านทาน และเป็นการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อภายนอก แต่กล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้ออกกำลังกายด้วยเลย เช่น การยกน้ำหนัก กรรเชียงบก ยกดัมเบล เป็นต้น
3. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ ออกซิเจนจำนวนมาก โดยสม่ำเสมอและติดต่อกันทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำหน้าที่ดีขึ้น เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น กิจกรรมการเดิน แอโรบิก การวิ่ง การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายฟิสเนต เป็นต้น
4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจากครีเอทีนินฟอสเฟต และดีโนซินโตรฟอสเฟตที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ เป็น

การออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนหรือใช้เพียงเล็กน้อย ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ คือ การวิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เหมาะสำหรับการฝึกนักกีฬา โบว์ลิ่ง เทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟจากประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถประมวลได้ว่า ประเภทของการออกกำลังกายมีทั้งหมด 4 ประเภท โดยการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคและไอโซเมตริกเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนและแบบไม่ใช้ออกซิเจนเป็นการออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงาน

### หลักการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายของบุคคลนั้น ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมในต่าง ๆ ของตนเอง จากความหมายและประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวแล้วชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายต้องเป็นไปอย่างมีระบบแบบแผน ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องได้มีการกำหนดหลักการการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533, หน้า 37) ได้จำแนก หลักการทั่วไปของการออกกำลังกายไว้ 9 ประการ คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมง่ายโดยเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยและทำให้ใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้นด้วย ควรหลีกเลี่ยงไม่นำเอาความเคร่งเครียดจากการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับเหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ



8. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง ดัน ลှ่นหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมึประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือเพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

9. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของมีเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

กรมพลศึกษา (2539, หน้า 5) การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่่าเสมอ พยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 40-19 ปี)

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย (warm-up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (static stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

5. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เลือ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อ่อนเพลีย ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไปซึ่งอาจมี อาการบางอย่างแสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้ เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

กรมอนามัย (2540, หน้า 25-26) ได้ให้หลักของการออกกำลังกายดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ



การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลาานาน 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้ จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4) สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็น ค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

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

6) ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

7) ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับ การอบอุ่นร่างกาย

8) ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกายขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคิวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ช้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มากในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9) ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10) เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

ยุพาพร ทองตั้ง (2547, หน้า 110) กล่าวว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามที่ละน้อยไม่หักโหมในตอนแรก

2. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุและสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน การออกกำลังกายสำหรับเด็กอายุไม่เกิน 12-13 ปี ควรจะออกกำลังกายที่ระดับหัวใจเต้นไม่เกิน 95 ครั้ง/นาที ในเพศชาย และ จำนวน 90 ครั้ง/นาที ในเพศหญิง

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ มีระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิก

4. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียด ข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น ขา หลัง คอ ข้อมือ นิ้ว ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Cool down) จนกระทั่งอยู่ในสภาวะปกติ

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ (2547, หน้า 260) การออกกำลังกายควรยึดหลัก 4 ประการ ดังนี้

1. บ่อยพอ คือ ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2. หนักพอ คือ ต้องออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นแรงและมีเหงื่อออก

3. นานพอ คือ ออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 20 นาที ควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที

4. พอใจ คือ ต้องออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ และเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 30-33) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นจากเบาไปหาหนัก จากปริมาณน้อยๆ ไปหามาก และจากง่ายไปยาก

2. ให้ทุกส่วนของร่างกายต้องออกแรง หรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

3. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือ 3 วันต่อหนึ่งสัปดาห์ หรือควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างสุขภาพและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างแท้จริง จึงควรกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยถือหลักการดังต่อไปนี้



1. กำหนดให้การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในตารางเวลาของเราโดยเขียนกำหนดเวลาของการออกกำลังกายไว้ในสมุดนัดหมายก่อนแล้วพยายามทำให้ได้ตามที่เขียนไว้
2. สถานที่ออกกำลังกายไม่ต้องไกลนัก การไปมาสะดวก มีอุปกรณ์พร้อม มีห้องน้ำและมีเวลาออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความต้องการของเรา
3. ไม่ควรออกกำลังกายนานและหนักเกินกำลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตอนเริ่มต้นเพราะอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ การพักระหว่างการออกกำลังกายมีความสำคัญเท่าๆกับการออกกำลังกายเหมือนกัน
4. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง ถ้าเป้าหมายสูงเกินไปจะกลายเป็นปัญหาทำให้ท้อถอยได้ การวางแผนการออกกำลังกายต้องให้เหมาะสมกับรูปร่างและความสามารถควรแบ่งเป้าหมายออกเป็นสัปดาห์และเป็นเดือน แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นตามลำดับ วิธีนี้จะทำให้การออกกำลังกายไม่เป็นเรื่องน่าเบื่อ
5. ทำตารางความก้าวหน้าไว้ จะทำให้สามารถเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายในแต่ละช่วงได้ ทำให้รู้ว่าอะไรได้ผลอะไรไม่ได้ผล เวลาผ่านไปมีความก้าวหน้ามากน้อยแค่ไหน
6. ออกกำลังกายหลายๆอย่างสลับกันไป เพื่อให้การออกกำลังกายน่าสนใจ และป้องกันอันตรายที่ต้องทำซ้ำๆกันมากเกินไป
7. หาคู่แข่งกัน เพื่อเปรียบเทียบความสามารถและความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
8. ต้องอยู่ในความดูแลของครูฝึก จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและดูง่ายขึ้น รวมทั้งความปลอดภัย
9. ต้องอดทนให้ได้ในช่วง 3 เดือนแรก เพราะความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั้นจะสังเกตเห็นได้จะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน

จากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถประมวลได้ว่า หลักการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่เริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน แล้วเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ควรออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อมุ่งการแข่งขัน การเลือกกิจกรรมควรเลือกที่ความถนัด ความชอบ สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับเหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายควรทำอย่างต่อเนื่องกันทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที



### การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายจะมีการสร้างแรงจูงใจอย่างไรนั้น สิ่งแรกคือการสร้างแรงจูงใจภายในตนเอง
2. การสร้างแรงจูงใจภายนอกด้วยช่วยเสริมแรงจูงใจภายใน
3. การวางแผนและสำรวจว่ากิจกรรม
4. ประเมินตัวเองว่าสภาพร่างกายดีขึ้นไหม หลังจากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. ประเมินประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับอายุ
6. ประเมินสุขภาพและปัญหาสุขภาพ
7. การขาดทักษะของการออกกำลังกาย
8. ประเมินสมรรถภาพของตัวเอง

### ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนในการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ได้แก่ การเหยียด การสะบัด แอ้งสะบัดขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกายโดยใช้ออกซิเจนในอากาศด้วยการหายใจเข้าไป เพื่อทำให้เกิดพลังงานระดับหนึ่ง ในขณะที่ออกกำลังกายการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเพียงใดจึงจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลนั้น

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) เมื่อได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ควรจะค่อย ๆ ผ่อนการออกกำลังกายทีละน้อย แทนการหยุดการออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจเมื่อทราบถึงหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายแล้วเห็นได้ว่าการออกกำลังกายส่งผลโดยตรงและโดยอ้อมกับตัวบุคคลและสังคมอย่างมาก

## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2528, หน้า 121) การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับทุกคน ควรปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะทำให้เกิดประโยชน์มากมายดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อต่างๆแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี ทำให้มีสมรรถภาพทางกายมากขึ้น
2. ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
3. ทำให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายในรูปของเหงื่อ
4. ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายให้ดีขึ้น
5. ทำให้เกิดความสบายทั้งร่างกายและจิตใจ
6. ในเด็กทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีการเคลื่อนไหวและมีการพัฒนาที่ดี
7. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

จากที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ นั้น จะมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีจิตใจเยือกเย็น ร่าเริงแจ่มใส อรชรณ หุ่นดี (2528, หน้า 116-117) กล่าวว่า สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ได้ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจในการสูบฉีดโลหิต ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตออกไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ทำให้เซลล์ต่างๆ ได้รับอาหารและออกซิเจนจากโลหิตมากขึ้น
2. การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความจุของปอดมากขึ้นเพิ่มพื้นที่ผิวของถุงลมขึ้นด้วย กล้ามเนื้อของระบบหายใจโดยเฉพาะกล้ามเนื้อทรวงอกและกระบังลมมีประสิทธิภาพมากขึ้น การหายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น ทำให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้นและมีผลให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้มากขึ้น มีขนาดใหญ่ขึ้น แข็งแรงมากขึ้น เป็นผลให้สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ง่ายทำงานไม่เหนื่อยง่าย หรือแม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว
4. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกออกมากับเหงื่อ
5. ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ทำให้ท้องไม่ผูก เพราะการออกกำลังกายช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวบีบตัวดีขึ้น
6. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจและช่วยให้นอนหลับสนิทและตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น



7. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว และช่วยให้กินอาหารได้ดี ดังนั้นในคนที่รู้สึกเบื่ออาหาร ถ้าได้ออกกำลังกายสักเล็กน้อยจะช่วยให้ความอยากอาหารดีขึ้น

8. การออกกำลังกายช่วยให้รูปทรงสง่างามได้สัดส่วน มีน้ำหนักตัวพอเหมาะไม่อ้วน ทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้ดี และข้อต่อต่างๆ ก็จะมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

9. การออกกำลังกายช่วยให้รักษาโรคบางโรค เช่น อัมพาต กล้ามเนื้อหัวใจตาย เป็นต้น เล็ก ธานี (2531, หน้า 53-57) กล่าวถึง การออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้น จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย 5 ประการ คือ

1. การไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือด และหัวใจ
2. กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ
3. สมองและประสาท
4. ข้อต่างๆ
5. การย่อยอาหารและการขับถ่าย

1. การไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือดและหัวใจ เกิดขึ้นจากเต้นของหัวใจซึ่งทำหน้าที่คล้ายปั๊ม น้ำ การออกกำลังกายอย่างจริงจัง จะทำให้ใจเต้นเร็วแรงขึ้นอีกอย่างน้อยเกือบเท่าตัวของ การเต้นปกติ การออกกำลังกายนี้ จะต้องกระทำติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที จึงจะได้ประโยชน์เต็มที่ เพราะขณะที่หัวใจเต้นเร็วและแรงนี้ จะเป็นกำลังดันให้เลือดเข้าสู่ปอด เพื่อการขับออก เลือดดำให้เป็นเลือดแดง การไหลเวียนของเลือดในระยะเวลาที่ออกกำลังกายนี้ เปรียบได้กับเครื่องปั๊มน้ำที่มีกำลังสูง สามารถดันน้ำให้ขึ้นอาคารได้สูงๆ ได้ กล่าวคือ เลือดจะเข้าไปพอกทำ ความสะอาดทุกซอกเล็กซอกน้อย เช่น เส้นโลหิตฝอยเล็กๆ ในสมองและหัวใจ เป็นต้น เป็นการกระตุ้นผนังเส้นเลือดทุกซอกซอกน้อย ทุกซอกมุมให้ตื่นตัวยืดหยุ่น เลือดแดงที่บริสุทธิ์สามารถผ่านไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ (ทิสซู่) ทุกชนิดตามจุดต่างๆ ในร่างกายผนังเส้นเลือดจะยืดหยุ่นได้ดีกว่าปกติ โอกาสที่จะเป็นเส้นเลือดแข็งเปราะ หรือเส้นเลือดในสมองหรือหัวใจตีบอุดตันหรือแตก ตลอดจนเส้นเลือดอักเสบและความดันสูงเมื่อมีอายุสูงขึ้นจะไม่กล้ากรายเข้ามาเลยแม้แต่อายุจะมากขึ้นก็ตาม สมองซึ่งเป็นส่วนที่อยู่สูงสุดของร่างกาย และละเอียดอ่อนที่สุด จะมีอาหารที่มีคุณค่าซึ่งไปกับเลือดไปเลี้ยงอย่างทั่วถึง และได้รับการออกกำลังกายไปด้วยในตัวทุกจุดทุกซอกมุม การไหลเวียนของเลือดนี้เอง ก็จะผ่านเข้าไปในปอดปอดจะทำหน้าที่พอกเลือดดำให้สะอาดและ นำของเสียที่ถ่ายเทออกทางไตเป็นปัสสาวะทางผิวหนังเป็นเหงื่อไคล และทางลำไส้เป็นอุจจาระ ส่วนเลือดแดงที่พอกสะอาดแล้ว ก็จะไหลเวียนเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย หมุนเวียนเรื่อยๆ ไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่



2. กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ ขณะที่หัวใจเต้นเร็วและแรงกล้ามเนื้อทุกส่วนจะได้รับเลือดซึ่งมีการไหลเวียนตลอดเวลา ดังนั้นอาหารก็จะเข้าไปเลี้ยงอย่างทั่วถึงกล้ามเนื้อจะมีอาการเคลื่อนไหว รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจซึ่งถือว่าสำคัญยิ่ง หยุดไม่ได้เลย จะได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เกิดกำลังและความยืดหยุ่น ซึ่งแน่นอนกล้ามเนื้อหัวใจย่อมแข็งแรงเป็นธรรมดา โอกาสเป็นโรคของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือลิ้นหัวใจจึงน้อยกว่ามนุษย์ที่ไม่ออกกำลังกายอย่างแน่นอน ฉะนั้นมนุษย์ที่หัวใจเต้น 80 ครั้งต่อ 1 นาที พอดีๆออกกำลังกายสม่ำเสมอและค่อยๆเพิ่มระยะขึ้นทีละน้อยๆจน 3 เดือน หรือ 4 เดือนผ่านไป ถ้าลองจับชีพจรก็จะพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจลดลงอย่างเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง จะขึ้นบันได ก็ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อยหรือเวลาออกกำลังกายจนเหนื่อย เมื่อหยุดก็หายเหนื่อยได้ในเวลาอันรวดเร็ว นั่นแหละจึงจะถือว่าการออกกำลังกายได้ผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้ผลต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างเต็มที่ การออกกำลังกายเพื่อการนี้ได้แก่ การวิ่งเหยาะติดต่อกัน หรือการเดินเร็วๆหรือการว่ายน้ำติดต่อกันกลับไปกลับมาโดยไม่หยุดพักเป็นเวลา 25 -30 นาที และต้องออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน

3. สมองและจิตประสาท การออกกำลังกายนั้นมนุษย์แต่ละคนมีวัตถุประสงค์ไม่เหมือนกัน พอจะแบ่งแยกประเภทได้ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อต้องการสุขภาพอนามัยแข็งแรงจริงๆ

3.2 ออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดต่างๆ เพื่อความสนุกสนานและแข่งขัน

3.3 เพราะชอบการพนัน โดยกีฬาประเภทนั้นช่วยออกกำลังกายด้วย เช่น บิลเลียด เป็นต้น

การออกกำลังกายประเภทแรก จะช่วยพักผ่อนสมองและประสาทที่เคร่งเครียดมาทั้งวัน การทำอะไรอย่างเดียวติดต่อกันเป็นเวลา 25-30 นาทีนั้น ถ้ามนุษย์ทำได้และสิ่งนั้นไม่ต้องใช้ความคิดเลย เช่น การว่ายน้ำ การเดินเร็วๆ หรือการวิ่งเหยาะๆ โยคะ มวยจีน หรือกายกรรมท่ามือเปล่าหรือการออกกำลังกายในห้องยิม เป็นการออกกำลังกายอย่างแท้จริงอย่างหนึ่ง และเป็นการฝึกสมาธิจิตไปในตัว เพราะในขณะที่ออกกำลังกายนั้น โอกาสที่จิตจะแกว่งไกว คิดอะไรก็ยอมน้อยกว่าปกติแน่นอน ทำให้สมองได้พักจากการเคร่งเครียด นั่นคือทำให้จิตสงบ และคลายความเครียด ซึ่งนับว่าเป็นเบื้องต้นของการฝึกสมาธิ สมดังคำกล่าวที่ว่า การบริหารจิตใจให้มีสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังสามารถ มีสติรอบคอบรักษาตนให้ดี

4. ข้อต่อต่างๆ การออกกำลังกายจะช่วยให้ข้อต่อต่างๆในร่างกาย มีความยืดหยุ่นและลดแรงเสียดทานต่างๆได้ดี ถ้าไม่มีการออกกำลังกายเมื่ออายุสูงขึ้นจะมีแคลเซียมตกตะกอนออกมาจับตามข้อต่อต่างๆ ทำให้เกิดอาการข้อติด หากข้อต่อมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ อาการปวดข้อก็จะไม่เกิดขึ้น

5. การย่อยอาหารและการขับถ่าย ถ้าไม่ออกกำลังกายระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายนี้จะแปรปรวน เช่น ท้องผูก กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นแผล เป็นต้น

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537, หน้า 5-7) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

### 1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับคืนสู่หัวใจมากขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามความต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ทำให้ร่างกายมีเวลาจำกัดออกจากกล้ามเนื้อเป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้น เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative-disease) หรือโรคหัวใจวายได้ดีวิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกายทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลง เพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

### 2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือดในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลาานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้ว ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมจะมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่ออนาที (Ventilation Minute Volume) ในขณะที่ปกติหรือ



ออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาที่ฝึกซ้อมจนมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

### 3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

### 4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อม ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนักมีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็นแต่ถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมจะเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิด โรคอ้วนเนื่องจากร่างกายประกอบด้วยสสารหลัก 4 ชนิด คือ ส่วนที่เป็นกระดูก เซลล์ เนื้อเยื่อ น้ำ และไขมัน โครงสร้างเหล่านี้ของทุกคนเหมือนกัน แต่อัตราส่วนของสสารทั้ง 4 ชนิดนี้ไม่เท่ากันโดยปกติคนทั่วไป จะมีไขมันอยู่ประมาณร้อยละ 8-10 ของน้ำหนักตัวในเพศชายและร้อยละ 12-15 ของน้ำหนักตัวในเพศหญิง ผู้ที่มีไขมันสูงกว่านี้มักจะอยู่ในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน การมีน้ำหนักเกินจากอุดมคติสามารถจัดอันดับได้ 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 น้ำหนักเกินปกติประมาณร้อยละ 5-10

ระดับที่ 2 น้ำหนักเกินปกติประมาณร้อยละ 11-20 ซึ่งจัดอยู่ในขั้นค่อนข้างมาก

ระดับที่ 3 น้ำหนักเกินปกติตั้งแต่ร้อยละ 20 ขึ้นไป ซึ่งจัดอยู่ในขั้นของโรคอ้วนสำหรับโรคอ้วนนี้อาจคิดเป็นน้ำหนักกิโลกรัม คือ เกินจากน้ำหนักในอุดมคติที่คนทั่วไปพึงมี ตั้งแต่ 16 กิโลกรัม ขึ้นไป การวินิจฉัยว่าบุคคลใดมีน้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วนหรือไม่นั้น จะสรุปจากน้ำหนักที่เกินปกติแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ เพราะน้ำหนักของร่างกายประกอบด้วยสสารที่เป็นกระดูก เนื้อเยื่อ น้ำ และไขมัน ดังนั้นการตัดสินว่าใครมีน้ำหนักเกิน จึงสามารถพิจารณาได้หลายลักษณะคือ



1. มองจากภายนอก ในคนที่อ้วนมากเมื่อพิจารณาจากรูปร่างที่ปรากฏ ก็บ่งบอกได้ แต่ในรายที่กำกึ่งที่มีน้ำหนักมากขึ้นก็ยากที่จะตัดสินว่า น้ำหนักนั้นเป็นน้ำหนักของสสารชนิดใดเป็นไขมัน น้ำ กล้ามเนื้อหรือกระดูก

2. ใช้ตารางเปรียบเทียบกับน้ำหนักมาตรฐาน ซึ่งบริษัทประกันชีวิตได้จัดทำตารางน้ำหนักที่พอดีของชายและหญิงในแต่ละช่วงอายุ เพื่อสร้างเกณฑ์ในการคิดเบี้ยประกัน พวกที่เสียเบี้ยประกันต่ำกว่า คือผู้ที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ยังมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มากเท่าไรก็ต้องเสียเบี้ยประกันชีวิตเป็นเงาตามตัว เพราะบริษัทประกันชีวิตได้ค้นพบความจริงว่า คนอ้วนมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าคนทั่วไป

3. วัดความหนาของผิวหนัง เช่น วัดความหนาของผิวหนังบริเวณหลังต้นแขนหรือบริเวณผิวหนังส่วนล่างของกระดูกสะบัก หรือบริเวณผิวหนังหน้าท้องแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537, หน้า 6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆมีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 29-30) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ช่วยลดความเสื่อมของสมอง ทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่เขาไม่ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง มีสมาธิในการเรียนรู้ได้ดี

2. ทำให้กระดูกแข็งแรง หนาขึ้น ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง

3. ทำให้ผิวสวย การออกกำลังกายทำให้ได้รับออกซิเจนมาก ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ ทำให้ผิวพรรณสวยขึ้น

4. ความเครียด การที่ร่างกายเคลื่อนไหวจิตใจก็ได้เคลื่อนไหวไปด้วย ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่กังวล ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลงได้

5. ผ่อนคลายภาวะการปวดประจำเดือน การออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณ มดลูกมีความยืดหยุ่นได้ดี เป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยรักษาอาการปวดประจำเดือนได้ดี

6. ลดอาการท้องผูก การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ระบบขับถ่ายของเสียและสารพิษออกจากร่างกายได้มากขึ้น

7. ทำให้หลับง่าย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและหลับง่าย

8. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำให้หุ่นกระชับ มีบุคลิกภาพที่ดี

9. ทำให้เหงื่อออกมาก ช่วยรักษาระดับความร้อนของร่างกายให้ทำงานได้สะดวกขึ้น

10. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว หัวใจและปอดทำงานได้มากขึ้น กินอาหารได้มาก และช่วยย่อยอาหาร

11. ทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และประสานงานกันเป็นอย่างดี

12. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์ผ่องใส และสดชื่นรื่นเริง

พิชิต ภูติจันทร์ (2547, หน้า 149) ได้สรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นข้อๆไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทำให้มีพลังดีขึ้น

2. การทรงตัวดีขึ้น กระฉับกระเฉงว่องไว การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานงานกันดี

3. รูปร่างทรวดทรงดีขึ้น

4. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

5. ช่วยลดความเครียด

6. ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือการขับเหงื่อที่ผิวหนัง

7. ช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดวิตกกังวล





สำนักหอสมุด  
17 ส.ย. 2558

๑ ๖V  
463  
พ16๕5  
2554

8. พลังทางเพศดีขึ้น เนื่องจากรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทาน ฯลฯ
9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่นโรคเบาหวาน ความดันเลือดสูงเป็นต้น
11. ช่วยให้หญิงมีสุขภาพดี ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น คลอดได้ง่ายขึ้นด้วย
12. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บนั่นเอง

ธรรมนูญ มีสมสืบ (2547, หน้า 8-9) การออกกำลังกาย จัดว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสมดุของร่างกายเป็นอย่างดี ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อมนุษย์นั้นแยกเป็นด้านต่างๆได้ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านสมรรถภาพทางกาย

1.1 ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงมีความคล่องแคล่วว่องไวมีทรวดทรงสมส่วน

1.2 ทำให้หัวใจแข็งแรงและหลอดเลือดไม่ตีบตัน เลือดจะไหลเวียนได้สะดวก หัวใจเต้นช้าลงกว่าคนทั่วไป ทำให้เหนื่อยช้าและมีความทนทานมากกว่าปกติ

1.3 ช่วยให้ความสัมพันธ์ของอวัยวะในร่างกายมีการประสานกันได้ดีขึ้น

1.4 เพิ่มประสิทธิภาพความอ่อนตัวของร่างกาย

1.5 มีบุคลิกลักษณะที่ดีเป็นที่สนใจแก่ผู้ได้พบเห็น

2. ประโยชน์ด้านสุขภาพ

2.1 ลดปริมาณไขมันในร่างกาย

2.2 ผ่อนคลายความตึงเครียด นอนหลับได้สนิท

2.3 รับประทานอาหารได้ดี

2.4 ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี สามารถขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกทางผิวหนังได้มาก ระบบการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะก็สามารถทำงานได้ดีด้วย

2.5 ทำให้ผิวพรรณสดใสดูอ่อนกว่าวัย

2.6 ทำให้มีสุขภาพจิตดี

3. ประโยชน์ด้านการเล่นกีฬา

3.1 สามารถเล่นได้นาน เหนื่อยช้า ฟิ้นคืนสภาพได้เร็ว

3.2 ลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

3.3 มีความมั่นใจในการเล่นกีฬามากขึ้น

3.4 พัฒนาทักษะกีฬาได้ดีและรวดเร็วขึ้น



จากที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ นั้น จะ มีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีจิตใจเยือกเย็น ว่างแจ่มใส

### นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย

นโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขในการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจกรรมประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วยและตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกายก่อนวัยอันสมควร
2. ให้มีการประยุกต์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค
3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะ เพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชนและเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึงตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น
4. กระทรวงสาธารณสุขประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ด้านการกีฬา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาท และทิศทางการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประเทศไทยตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางเลือกอื่น ๆ
5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวมผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษา ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ
6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชน ในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุนโดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกครอบครัว ทั่วประเทศไทยในโอกาสต่างๆ

8. ให้หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในรัฐ จัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานภาคเอกชนอื่นๆ

จากแนวคิดรวบยอดเกี่ยวกับการออกกำลังกายสรุปได้ว่า การออกกำลังกายคือการใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว มีการเตรียมความพร้อมของตนเองในการออกกำลังกาย โดยมีการกำหนด ความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความนานหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง โดยจะออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสิ่งก็ได้ทั้งนี้การออกกำลังกายยังเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ดังนั้นรัฐบาลจึงเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงกำหนดแผนและโครงการต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้นำในการส่งเสริมสุขภาพ

#### นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยนเรศวร

สุจินต์ จินายน (ม.นเรศวรสัมพันธ์, 2552, หน้า 13 - 15) ได้ประกาศวิสัยทัศน์ในโอกาสที่ได้รับตำแหน่งอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยมีนโยบายด้านที่ 2 พัฒนามหาวิทยาลัยนเรศวรให้มีระบบและกระบวนการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีขีดความสามารถตามความต้องการของแหล่งจ้างงานระดับแนวหน้าของประเทศ และได้รับค่าจ้างในอัตราจ้างที่สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย บัณฑิตของมหาวิทยาลัยนเรศวร ต้องมีอัตลักษณ์ เก่งงาน เก่งคน เก่งคิด เก่งครองชีวิต และเก่งพิชิตปัญหา กลยุทธ์ที่ 3 พัฒนากิจกรรมนอกหลักสูตรให้นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์ของบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวรให้เก่งงาน เก่งคน เก่งคิด เก่งครองชีวิต เก่งพิชิตปัญหา มาตรการที่ 2 สนับสนุนและส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านกีฬา ดนตรีการแสดงของชมรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง กองกิจการนิสิต (ยุทธศาสตร์การพัฒนานิสิตของฝ่ายกิจการนิสิต, 2552) ได้จัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนานิสิตของฝ่ายกิจการนิสิต ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนานิสิตไปสู่การเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ เป้าประสงค์ที่ 1 ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อพัฒนานิสิตให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีอัตลักษณ์ เก่งงาน เก่งคน เก่งคิด เก่งครองชีวิต และเก่งพิชิตปัญหา มาตรการที่ 1 ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมนิสิตให้มีความหลากหลายและครอบคลุมกลุ่มกิจกรรมด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมด้านส่งเสริมวิชาการ กิจกรรมด้านกีฬา และการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมด้านบำเพ็ญประโยชน์และรักษาสีแกวเด็ล้อม กิจกรรมด้านนันทนาการ กิจกรรมด้านส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และกิจกรรมด้านส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม จรรยาบรรณ และสิทธิมนุษยชน ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 การจัดระบบบริการและสวัสดิการแก่นิสิต



เป้าประสงค์ที่ 1 จัดบริการด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพแวล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาการเรียนรู้และส่งเสริมคุณภาพชีวิตนิสิต มาตรการที่ 4 จัดให้มีบริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพและนันทนาการอย่างเพียงพอกับความต้องการของผู้ใช้บริการ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

การมีสุขภาพดีนั้นต้องมีการสร้างและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมของคนสัมพันธ์กับปัจจัยในสังคม และสภาพแวดล้อม ตามหลักการของ กรีน และคณะ พฤติกรรมสุขภาพมีหลายขั้นตอน ตั้งแต่การได้รับความรู้-เกิดทัศนคติ-เลือกปฏิบัติ (Knowledge-Attitude-Practice KAP) ซึ่งสร้างขึ้นมาจาก Participatory Learning (PL) 4 ขั้นตอน คือ การรับรู้ และประสบพบเห็นจริง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลากหลายจนเกิดความคิดรวบยอด (Conceptual Thinking) เลือกเชื่อ ไม่เชื่อ เป็นทัศนคติ จึงตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เห็นว่า ตนได้ประโยชน์จนเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมสุขภาพเป็นการกระทำหรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษา พฤติกรรมกรออกกำลังกายและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

การนำเสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเริ่มชี้ให้เห็นถึงแนวคิดที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเป็นเบื้องต้น โดยเนื้อหาสาระเป็นดังต่อไปนี้

ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพของมนุษย์นั้นจะต้องพิจารณาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างปกติ หากพิจารณาในแง่ของสุขภาพจิต ก็คือการทำให้ชีวิตมีความสุข มีความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่นซึ่งสอดคล้องกับความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ไว้ ดังนี้ สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ สุขภาพดีมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

ประเวศ วะสีและคณะ (2536) ได้ขยายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ที่ทำให้แนวคิดที่สะท้อนถึงชนบประเพณี วัฒนธรรมของไทยและพุทธศาสนา ดังนี้สุขภาพ คือ สุขภาวะทางกายทางจิตวิญญาณ ทางสังคม ทางปัญญาและลักษณะของความสุข ซึ่งก็คือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ประกอบไปด้วย

1. อิศระทางกายหรือทางวัตถุ หมายถึง ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรคปลดกภัย  
ในทรัพย์สิน และมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

2. อิศระทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้าง กับชุมชนมี  
ครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาค

3. อิศระทางจิต คือ มีจิตใจที่ดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากการครอบงำของกิเลส

4. อิศระทางปัญญา หมายถึง การรับรู้โลกที่แท้จริง เรียนรู้ และมีทักษะต่อโลกที่ถูกต้องมี  
ทักษะชีวิตที่ดี

ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ดีมีค่า ซึ่งจะเกิดเมื่อเราลดอัตตา  
หรือลดความมีตัวตน ลดความเห็นแก่ตัว จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่  
สูงสุดของมนุษย์ สำหรับพฤติกรรมที่ควรจะเป็นแนวคิดนี้ ได้แก่

1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และป้องกันโรคได้หลาย  
อย่าง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและภูมิแพ้ เป็นต้น

2. รับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารประมาณได้สัดส่วนครบถ้วน กินผัก  
ผลไม้ต่าง ๆ ช่วยป้องกัน โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม

3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย 4 อย่างคือ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากเกินไป สำส่อน  
ทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและภัยอันตราย

4. สร้างทักษะในชีวิต เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ มีความสามารถในการเผชิญ  
สถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหรือถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยง

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม เช่น  
ร่มเย็น สะอาด ปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัยและเอื้ออาหารต่อกัน

6. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีวิธีการหลากหลายที่จะช่วยให้บุคคลลดความเห็นแก่  
ตัวเข้าถึงความดี เช่น การเล่น การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตา การสัมผัส  
ธรรมชาติ ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้น

7. มีการเรียนรู้ที่ดี เป็นการเรียนรู้ที่สนุก เกิดปัญญา มีอิสรภาพทำให้มีความสุขและมี  
แรงจูงใจอยากเรียนรู้

#### ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติหรือแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ  
ร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุจากตัวบุคคล สิ่งแวดล้อม ตัวเชื้อโรค และปัจจัยอื่น ๆ พฤติกรรมสุขภาพเป็น  
พฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพคือ



พฤติกรรมทั่วไปแต่เน้นเกี่ยวกับสุขภาพ และจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรค หรือภาวะไม่สมบูรณ์ของร่างกาย

### ลักษณะของพฤติกรรม

1) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว มีผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้นเองและครอบครัว เป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไป และเพิ่มความถี่ขึ้น เช่นการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ การจัดการกับความเครียด เป็นต้น

2) พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมเชิงลบ (Negative Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบริโภคอาหารเกินจำเป็น บริโภคอาหารเกินจำเป็น สุก ๆ ดิบ ๆ เป็นต้น จะต้องหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยน และควบคุมไว้ให้บุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการดำเนินงานสาธารณสุข พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลสามารถจำแนกออกได้ ลักษณะเฉพาะต่อไปนี้ คือ (สมบัติ และ สมหวัง, 2541, หน้า 28)

1) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ทำให้ภาวะสุขภาพของตนเองหรือครอบครัวดีขึ้น

2) พฤติกรรมป้องกันโรค ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่ช่วยป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชน มิให้เกิดการเจ็บป่วย

3) พฤติกรรมการเจ็บป่วย ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลเมื่อตนเอง หรือบุคคลในครอบครัวเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาในแง่ของการดูแลการเจ็บป่วยหรือการแสวงหาการรักษาพยาบาลจากสถานบริการ

4) พฤติกรรมการรักษาพยาบาล ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลตามคำแนะนำของแพทย์ หรือตามข้อกำหนดของการรักษาพยาบาลเมื่อตนเองหรือบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย

5) พฤติกรรมมีส่วนร่วม ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อให้มีผลต่อการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหาสาธารณสุขในชุมชน และปัญหาของส่วนรวม

6) พฤติกรรมดูแลพึ่งพาตนเอง ได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือตนเองหรือครอบครัวในด้านการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยในด้านป้องกันโรค และในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ตามระดับขีดความสามารถที่จะดูแลพึ่งพาตนเองได้

ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ลักษณะของพฤติกรรมมี 2 ลักษณะ คือพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาในพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเชิงบวก

เป็นเพราะเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและมีผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั้น คือพฤติกรรม การออกกำลังกาย

### พฤติกรรมกรออกกำลังกาย

ความหมายพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

ปริญญา ดาสา (2544, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องก่อให้เกิด การเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

ชิน ศิริรักษ์ (2547, หน้า 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความอดทนของ การทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 - 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20 - 30 นาที มีความต่อเนื่องอย่างเพียงพอ

ธิดารัตน์ ทรายทอง (2547, หน้า 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน ที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างนอกเหนือจาก การงานอาชีพ มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะในรูปที่ใช้เวลาต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ แข็งแรง เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ตามหลักการเคลื่อนไหว

วิโรจน์ เจริญยิ่ง (2548, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นรูปแบบและเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งจะศึกษาพฤติกรรมกรออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษาที่โรงเรียนทั้งที่บ้าน

จางุพัจน์ เขียมศิริ (2549, หน้า 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายที่ทำซ้ำๆกันร่วมกับการฝึกสมาธิ ซึ่งมีระยะของการกระทำหรือปฏิบัติ 3 ระยะคือ ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ระยะเวลาบริหาร ร่างกายและระยะผ่อนคลาย ใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที มีความถี่อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมโดยการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบ มีขั้นตอน สม่ำเสมอ และมีความถี่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และหลีกเลี่ยงอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพพฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่ายๆ เป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย (จำนวนครั้งต่อสัปดาห์) ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาการออกกำลังกายและสถานที่ที่ออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมและระยะเวลาของการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณา ถึงพฤติกรรมออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (The American College of Sports Medicine < ACSM > 1995) ได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ "ฟิตท์" (Frequency Intensity Time Type < FITT > ดังนี้

1) หลักของความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) เป็นหลักของการกำหนดความถี่เป็นจำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้เกิดความทนทานของปอดหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้จะมีผลแค่การเผาผลาญพลังงานเท่านั้นแต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายภาพทางกาย

2) หลักของความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) : เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ซึ่งในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถเดิม หลักการคำนวณความแรงของการออกกำลังกายที่นิยม คือ ใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220 - อายุ (ปี) เป็นการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยโดยแบ่งขนาดของการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ คือ

- ระดับต่ำ (Low Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

- ระดับปานกลาง (Moderate Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

- ระดับสูง (High Intensity) หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ทั้งนี้ในส่วนของการวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ (ACSM, 1995) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วทั้งนี้ในส่วนของการวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ (ACSM, 1995) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น การประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk Test) โดยการประเมินได้ 3 ระดับคือ

1. ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือสามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้

2. ระดับปานกลาง ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยเหนื่อยพอประมาณ (หายใจแรงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยหรือพูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค)

3. ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยมากหรือหอบ (หายใจเร็วแลแรงทางปากหรือหายใจทางปากหรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค)

3) หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) เป็นหลักของช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20 – 60 นาที และมีความต่อเนื่องซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ช่วงหรือ 3 ขั้นตอนต่อเนื่องดังนี้

1. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) เป็นช่วงเวลาสำหรับการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริงหรือเต็มที่ เพื่อให้เกิดคุณภาพสูงสุดเมื่อออกกำลังกายจริงทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อหดรัดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ คล่องแคล่วระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที สำหรับลักษณะของการออกกำลังกายใช้อบอุ่นร่างกาย เช่นการเดินช้า ๆ หรือการออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณแขน ขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายในการอบอุ่นร่างกายจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสภาพแวดล้อมมีอากาศร้อนอาจใช้เวลาน้อย แต่ถ้าอากาศหนาวจำเป็นต้องใช้เวลานานมากขึ้นไปด้วย

2. ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นเวลาที่ออกกำลังกายจริง หรือเต็มที่ หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว การที่จะออกกำลังกายประเภทใดนั้นอยู่กับความเหมาะสมของวัย



สภาพร่างกาย ความชอบ ระยะนี้ใช้เวลา 20-30 นาที ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

3. ระยะผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down Phase or Warm Down Phase) เป็นระยะหลัง ออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่านคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับ โดยการเดินการบริหาร หรือออกกำลังกายโดยยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย การหายใจ เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ และช่วยลดอาการปวด ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

#### แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากแนวการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเห็นได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และหลีกเลี่ยงอันตราย ต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้แนวคิด ทฤษฎีของ PRECEDE ซึ่งเป็นกระบวนการ วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง

#### แนวคิด PRECEDE PROCESS FRAMEWORK

กรีน และคณะ (Green et al, 1999, p 4-12) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลโดยจำแนกปัจจัยดังกล่าวออกเป็น ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยสนับสนุน ทั้งนี้ได้เสนอกรอบแนวคิดเป็นรูปแบบที่เน้นเกี่ยวกับกระบวนการนำปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยสนับสนุนมาใช้ในการวินิจฉัยและประเมินผลพฤติกรรม สุขภาพของบุคคลโดยตรง ตัวแบบดังกล่าวคือ Predisposing Reinforcing and Enabling Causes in Education Diagnosis and Evaluation หรือเรียกย่อ ๆ ว่า PRECEDE PROCESS FRAMEWORK ตัวแบบดังกล่าวมีจุดเน้นที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุจากหลายปัจจัย (Multiple Factor) ดังนั้น การดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจึงต้องมีการดำเนินการ หลาย ๆ ด้าน ประกอบกับประการสำคัญ โดยทั่วไปแล้วมักเริ่มศึกษาจากสาเหตุ หรือปัจจัยนำเข้า (Input) แล้ว จึงมาพิจารณาถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น แต่การใช้กรอบแนวคิดรวบยอดตามแนวทางของ PRECEDE PROCEESS FRAMEWORK จะพิจารณาย้อนกล่าวคือจะเริ่มต้นจากสภาพการณ์ที่เป็นอยู่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Out Put) แล้วจึงพิจารณาย้อนกลับไปยังสาเหตุหรือปัจจัยนำเข้า (Input) ว่าผลที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุใด นั่นก็ หมายความว่า กระบวนการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพตามแนวกรอบแนวคิดของ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK จะเป็น

กิจกรรมของการวิเคราะห์ย้อนกลับว่า สิ่งที่เป็นอยู่นั้นได้มีองค์ประกอบหรือปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ หรือสภาพที่เป็นอยู่ดังกล่าว

Green et al. (1999, p 12) การดำเนินการตามขั้นตอนของ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK นั้น กรีนและคณะได้จำแนกเป็น 7 ขั้นตอนต่อเนื่อง ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหาสังคม (Social Diagnosis) เริ่มจากการพิจารณาคุณภาพชีวิต โดยการประเมินจากปัญหาสังคมของประชากรกลุ่มต่างๆ ซึ่งเป็นปัญหาที่ประเมินได้ จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตของประชากร

- ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระบาดวิทยา (Epidemiological Diagnosis) เป็นการวิเคราะห์ปัญหาสังคมของกลุ่มประชากรที่ศึกษา ว่ามีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว หรือหาข้อมูลทั่วไปที่ได้จากการสืบสวนที่ควรได้รับการแก้ไข

- ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์พฤติกรรม (Behavioral Diagnosis) เป็นการวิเคราะห์หาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพ ซึ่งจะต้องวิเคราะห์ถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ปัจจัยทางพฤติกรรม (Nonbehavioral Factors) เช่น สภาพเศรษฐกิจ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมเพราะปัจจัยเหล่านี้ มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาพได้

- ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยของพฤติกรรม (Education Factors) เป็นการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจำแนกปัจจัยออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1) ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยนำประกอบไปด้วยความรู้ ทศนคติและการรับรู้ ซึ่งจะมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่

2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) ปัจจัยสนับสนุนเป็นปัจจัยที่พิจารณาระบบหรือข้อบังคับข้อสังคม ซึ่งทำให้เกิดข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และทรัพยากรที่เพียงพอ เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความสามารถและมีการปฏิบัติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง หรือสุขภาพของบุคคลอื่น แล้วแต่กรณี

3) ปัจจัยสนับสนุน (Reinforcing Factors) นั้นเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น ได้รับการกระตุ้น หรือส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ซึ่งปัจจัยนี้จะสัมพันธ์กับการประเมินผลจากบุคคลนั้น ๆ เป็นแรงกระตุ้นจากสังคมสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน ครอบครัว ครู พ่อ แม่ นายจ้าง หรือ บุคคลที่ยอมรับหรืออ้างอิงได้ตลอดจนกระแสสังคมในเรื่องที่เกี่ยวข้อง

- ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม (Education Factors) เป็นการหาแนวทางหรือวิธีการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจัยต่างๆ โดยการศึกษาค้นคว้าถึงปัจจัยทั้ง



3 ประการ ดังกล่าวข้างต้น เพื่อจะได้ตัดสินใจว่าเรื่องใดสำคัญก่อนและมีแหล่งทรัพยากรใดบ้างที่พอจะช่วยให้การดำเนินงานสำเร็จ มีอิทธิพลเหนือปัจจัยนั้น เพื่อนำไปสู่การแก้ไข

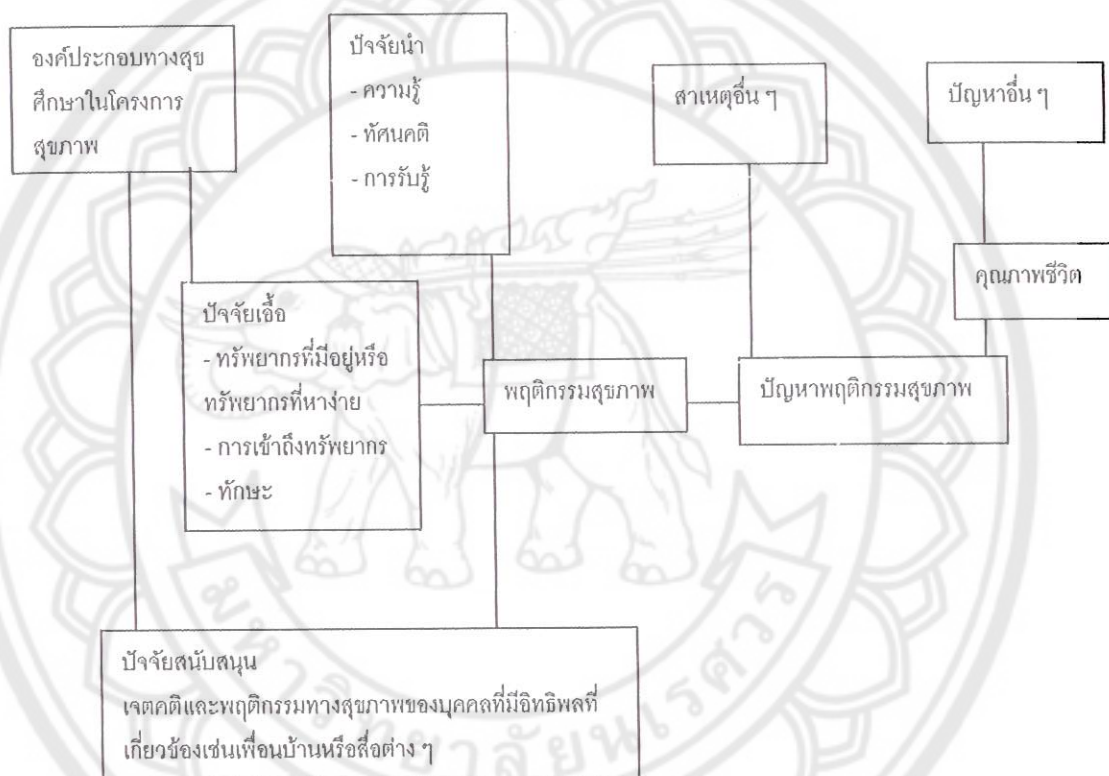
- ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ทางการบริหารจัดการ (Administrative Diagnosis) เป็นการบริหารเกี่ยวกับการกำหนดกลวิธีและดำเนินการ ตามกลวิธีที่ได้จัดระบบและพัฒนาโครงการนั้นขึ้นมา ซึ่งต้องคำนึงถึงอยู่เสมอถึงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ข้อจำกัดด้านเวลา และความสามารถในการผสมผสานปัจจัยนำ ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริมเข้าด้วยกัน ไม่ใช่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันต้องประเมินปัญหาด้านบริหารและทรัพยากรด้วยว่ามีสภาวะการณ์เช่นใด

- ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (Evaluation) เป็นการประเมินผลว่าในแต่ละขั้นตอนทำอะไรได้ ไม่ถูกต้องบ้าง โดยต้องทำการประเมินอย่างต่อเนื่องทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนการวางแผนดำเนินงาน

สำหรับการดำเนินงานตามกระบวนการภายใต้กรอบแนวคิดของตัวแบบ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK ผู้ใช้จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในวิทยาการสาขาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้าน ระบาดวิทยา วิทยาการทางสังคม พฤติกรรมศาสตร์ วิทยาการบริหารและวิทยาการทางสังคม พฤติกรรมศาสตร์ วิทยาการบริหารและวิทยาการศึกษา โดยต้องนำความรู้ในศาสตร์ต่างๆ มาบูรณาการ เพื่อที่จะประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ ต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมมีสาเหตุ มาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) การดำเนินงานโดยการบูรณาการศาสตร์ แขนงต่างๆ จะส่งผลสะท้อนตรง ต่อพฤติกรรมอย่างแท้จริงดังแผนภูมิที่ 2

แผนภูมิที่ 2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพภายใต้กรอบแนวคิด  
กระบวนการ (PRECEDE PROCESS FRAMEWORK)

ขั้นตอนที่ 6-7	ขั้นตอนที่ 4-5	ขั้นตอนที่ 3	ขั้นตอนที่ 1-2
การวิเคราะห์	การวิเคราะห์	การวิเคราะห์	การวิเคราะห์
ทางการบริหาร	ทางการศึกษา	ทางพฤติกรรม	ทางระบาดวิทยาและสังคม



ที่มา : กรีน และคณะ (Green et al, 1999, p 14-15)

อย่างไรก็ตามการใช้กรอบแนวคิดกระบวนการตามรูปแบบ PRECEDE PROCESS FRAMEWORK ของกรีนและคณะ ดังกล่าวข้างต้น จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานหรือความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใดนั้น ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่าขึ้นอยู่กับ การวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรม เป็นเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งกำหนดใช้ การวิเคราะห์ ปัจจัยของพฤติกรรม (Education Factors) โดยตรงอย่างไรก็ตามแต่ละส่วนประกอบของปัจจัยที่ กำหนดต่างก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังภายในลักษณะแตกต่างกัน โดยผู้วิจัยได้เลือกที่ จะศึกษาในส่วนของปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการวิเคราะห์



พฤติกรรม โดยผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าปัจจัยนำเป็นปัจจัยด้านความพร้อมของนิสิตประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับรู้ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง นอกจากนี้ยังรวมถึงสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ (Socio – Economic Status) อายุ เพศ ขนาด ครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานของแผนการส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยตรงกล่าวคือ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

ความหมายของความรู้ ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ (2534) ได้ให้ความหมายว่า ความรู้ เป็นพฤติกรรม ขั้นต้นที่ผู้เรียนรู้ เพียงแต่เกิดความจำได้ โดยอาจจะเป็นการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยิน จำได้ ความรู้ในขั้นนี้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ โครงสร้าง และวิธีการแก้ไข ปัญหาส่วนความเข้าใจอาจแสดงออกมาในรูปแบบของทักษะด้าน "การแปล" ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเขียนบรรยายเกี่ยวกับข่าวสารนั้น ๆ โดยใช้คำพูดของตนเอง และ "การให้ ความหมาย" หรือการ คาดหมายว่าจะเกิดอะไรขึ้น

คาร์เตอร์ วี กู๊ด (Carter V. Good, 1973, p 325; อ้างถึงใน โสภิตสุดา มงคลเกษม, 2539, หน้า 42) กล่าวว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง (facts) ความจริง (truth) เป็นข้อมูลที่มนุษย์ได้รับและเก็บ รวบรวมจากประสบการณ์ต่างๆ การที่บุคคลยอมรับหรือปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างมีเหตุผล บุคคล ควรจะต้องรู้เรื่อง เกี่ยวกับสิ่งนั้น เพื่อประกอบการตัดสินใจ นั่นก็คือ บุคคลจะต้องมีข้อเท็จจริง หรือ ข้อมูลต่าง ๆ ที่สนับสนุนและให้คำตอบข้อสงสัยที่บุคคลมอยู้ ชี้แจงให้บุคคลเกิดความเข้าใจและ ทัศนคติที่ดี ต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รวมทั้งเกิดความตระหนัก ความเชื่อ และค่านิยมต่างๆ ด้วย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้นิยามว่า ความรู้ คือสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะความ เข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากการประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิดหรือ การ ปฏิบัติของวิชาในแต่ละสาขา ซึ่งในความคิดของผู้ที่นั้นคิดว่า นิยามของคำว่า ความรู้ นั้นเป็นสิ่งที่ ยากที่ จะกำหนดขอบเขตของความหมาย แต่ถ้าเราเริ่มจากคำว่า "ข้อมูล" หรือ "ข้อเท็จจริง" สิ่ง ที่ ได้คือ ความจริงต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้น การดำเนินการต่างๆ ทำให้เกิดข้อมูล ข้อมูลจึงเป็นเรื่องของ ข้อเท็จจริงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เกิดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เกิดจากกิจกรรม ต่างๆ ที่ต้องดำเนินการทั้งในระดับส่วนตัว ระดับการทำงานร่วมกัน และระดับกลุ่ม องค์กร ตลอดจนระดับ สังคม และชุมชนต่างๆ และความรู้นั้นก็มียู่ 2 ชนิด คือ

1. ความรู้ที่ฝังอยู่ในสมอง (Tacit Knowledge) อาจเรียกง่ายๆว่า ความรู้ในตัวตน ได้แก่ ความรู้ที่เป็นทักษะ ประสบการณ์ ความคิดริเริ่ม พรสวรรค์ หรือสัญชาตญาณของบุคคลในการทำความเข้าใจ สิ่งต่างๆ บางครั้งเรียกว่าความรู้แบบนามธรรม

2. ความรู้ที่ชัดเจน (Explicit Knowledge) อาจเรียกว่าความรู้นอกตัวตน เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวม ถ่ายทอดได้ โดยผ่านวิธีต่างๆ เช่นการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นหนังสือ ตำรา เอกสาร กฎระเบียบ วิธีปฏิบัติงาน เป็นต้น บางครั้งเรียกว่าเป็นความรู้รูปแบบรูปธรรม

ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ (2539) กล่าวไว้ในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเขาว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 2 ประการ คือ พฤติกรรม องค์ประกอบของบุคคล และองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบสองอย่างนี้ต่างเป็น ตัวกำหนดซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นพฤติกรรม ของบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งอาจเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรืออ้อมก็ได้ พฤติกรรมใดทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางบวก พฤติกรรมใดทำแล้วได้ผลลัพธ์ทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไข ดังกล่าวทำให้บุคคลเลือกพฤติกรรมที่ได้ผลทางบวก และเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่ได้ผลทางลบ ความรู้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือการเรียนรู้จากผลของการกระทำ และการเรียนรู้จากตัวแบบ

1. การเรียนรู้จากผลของการกระทำ การเรียนรู้ในครั้งแรกของบุคคลเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง หรือ การกระทำพฤติกรรมใดที่ก่อให้เกิดผลบวกหรือผลลบ กระบวนการเรียนรู้จาก ผลการกระทำประกอบด้วยหน้าที่ 3 ประการ คือ

- 1.1 ทำหน้าที่ให้ข้อมูล
- 1.2 ทำหน้าที่ให้แรงจูงใจ
- 1.3 ทำหน้าที่ในการเสริมแรง

2. การเรียนรู้จากตัวแบบ

การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยบุคคลสังเกต พฤติกรรมของบุคคลอื่นแล้วสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่อย่างไร ซึ่งความคิดนี้ได้ประมวล เป็นข้อมูลเพื่อเป็นเครื่องชี้แนะการกระทำพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนั้นยังเป็นผลมา จากการ สังเกต การฟังหรือการอ่านของบุคคลอื่น

การรับรู้ หมายถึง กระบวนการทางด้านความคิดและจิตใจของมนุษย์ที่แสดงออกมา เมื่อมี สิ่งเร้าต่างๆ มากระตุ้นโดยอาศัยประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมในการแปลหรือตีความหมาย จากข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ หากคนเราไม่มีความรู้เดิมหรือสิ่งเร้าเหล่านั้นๆ ก็จะไม่มีการรับรู้สิ่งนั้น (ทรงพล ภูมิพัฒน์, 2540; อังอิงใน พัชรินทร์ สืบสายอ่อน, 2546)



พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรู้ การจำข้อเท็จจริงต่างๆ รวมถึงการพัฒนา ความสามารถ ทักษะทางสติปัญญา ซึ่งเริ่มจากระดับง่าย ๆ และเพิ่มการใช้ความคิดและพัฒนา สติปัญญาขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับขั้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ (เฉลิมพล ต้นสกุลและจีระศักดิ์ เจริญพันธ์, 2549)

1. ความรู้ (Knowledge) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำและการระลึกได้ถึง ความคิด วัตถุ และปรากฏการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่ายๆ ที่เป็นอิสระแก่กันไปจนถึง ความจำ ในสิ่งที่ยู่ยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน

2. ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) เป็นความสามารถทาง สติปัญญาในการขยายความรู้ ความจำให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผลการแสดง พฤติกรรม เมื่อเผชิญกับสื่อความหมายและความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการ ขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. การนำไปปรับใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) ในเรื่องใดๆ ที่มีอยู่เดิม ไปแก้ไขปัญหาที่ แปลก ใหม่ของเรื่องนั้นโดยการใช้ความรู้ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบยอดมา ผสมผสาน กับความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจและการ นำไปปรับใช้โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อยที่มีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้ หรือไม่อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อยๆ หรือ ส่วนใหญ่ ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นเรื่องราวอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะของการ เป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อน อันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของสิ่งที่ กำหนดให้

6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิด ค่านิยม ผลงาน คำตอบ วิธีการและเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกำหนดเกณฑ์ (Criteria) เป็นฐานในการพิจารณาตัดสิน การประเมินผล จัดได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สูงสุดของ พุทธิลักษณะ (Characteristics of cognitive domain)

สรุปความรู้ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ เรื่องราวที่เกี่ยวกับสิ่งเฉพาะ เรื่อง หรือจากประสบการณ์ การค้นคว้า สังเกตหรือปฏิบัติจริงจนเกิดผลได้ หรือเรื่องต่างๆ ไปที่

มนุษย์ ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อ สิ่งเร้าและการรับรู้เหล่านั้นต้องชัดเจน และต้อง อาศัยเวลา

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลายแง่ ดังนี้

ประทุม ม่วงดี (2541, หน้า 5) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การได้ เคลื่อนไหวร่างกาย การให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และได้ใช้กำลัง

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545, หน้า 131) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางกายในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อต้องการให้ร่างกาย มีการเคลื่อนไหว อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรม การเคลื่อนไหวทางกาย ในลักษณะท่าทางต่าง ๆ หรือการออกแรงในการฝึกฝน บริหารร่างกาย เพื่อ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อสุขภาพอนามัย ที่แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกาย จะหมายรวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ด้วย

ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออก ทางความคิดและความเข้าใจของนิสิต ต่อประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ประโยชน์ และคุณค่าที่ได้จากการออกกำลังกายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และความรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการออกกำลังกาย หมายถึง ความเข้าใจของนิสิต เกี่ยวกับ หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติ และประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

เนื่องจากความรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม การส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต จำเป็นต้องพัฒนาให้นิสิตมีความรู้ทั้งด้านประโยชน์คุณค่า และหลักวิธีการการออกกำลังกาย เพื่อที่จะได้เพิ่มความรู้หรือส่งเสริมให้นิสิตนั้นทราบและมี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องความรู้นี้หมายถึง พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกให้เห็นถึง ความรู้ที่มีต่อ สถานที่เหตุการณ์สิ่งของและบุคคล ซึ่งได้มาจากการจำ ระลึก ประสบการณ์ การสังเกต และ การค้นคว้า โดยการรวบรวมสะสมไว้เกี่ยวกับข้อมูลที่เป็นจริง กฎเกณฑ์ ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการต่าง ๆ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นว่า บุคคลมีการจำระลึก สังเกต ค้นคว้า และรวบรวมสะสมข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายใน ด้านต่าง ๆ ได้แก่ ประโยชน์ คุณค่าและหลักวิธีการการออกกำลังกาย



## ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ

ความหมายของทัศนคติ ทัศนคติ (Attitude) เป็นแนวความคิดที่มีความสำคัญมากแนวหนึ่งทางจิตวิทยาสังคมและการสื่อสาร นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ดังนี้

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2553, หน้า 122) ทัศนคติ หมายถึง เป็นดัชนีที่ว่า บุคคลนั้นคิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ โดย ทัศนคติ นั้นมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติ จึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่า ชอบหรือไม่ชอบ ประเด็นหนึ่งๆ ซึ่งถือเป็นการสื่อสารในบุคคล (Interpersonal Communication) ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารอันจะมีผลต่อพฤติกรรมต่อไป

ศักดิ์ สุนทรเสถณี (2531, หน้า 12) กล่าวว่าทัศนคติ หมายถึง ความสลับซับซ้อนของความรู้สึก หรือการมีอคติของบุคคล ในการที่จะสร้างความพร้อมที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามประสบการณ์ของบุคคลนั้นที่ได้รับมาความโน้มเอียงที่จะปฏิกิริยาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางที่ดี หรือต่อต้านสิ่งแวดล้อมที่จะมาถึงทางหนึ่งทางใด และในด้านพฤติกรรมหมายถึงการเตรียมตัวหรือความพร้อมที่จะตอบสนอง

สรุปได้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความรู้สึก และความเชื่อหรือการรู้ของบุคคล กับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมได้ตอบในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้น ทัศนคติเป็นเรื่องของจิตใจ ท่าที ความรู้สึกนึกคิด และการเปิดรับรายการกรองสถานการณ์ที่ได้รับมาซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมาจะเห็นได้ว่า ทัศนคติ ประกอบด้วย ความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนั้นออกมาโดยพฤติกรรมองค์ประกอบของทัศนคติ

ทฤษฎี หรือแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติเป็นที่ยอมรับกันมากในปัจจุบัน ได้แยกองค์ประกอบของ ทัศนคติออกเป็น 3 ส่วน คือ (ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ, 2539)

1. องค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบที่ประมวลความรู้ ความเข้าใจ ความคิดโดยทั่ว ๆ ไปที่มีต่อสิ่งของหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดทัศนคติซึ่งแสดงออกในแนวคิดที่ว่า อะไรถูก อะไรผิด

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับอารมณ์ (emotion) ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อคุณค่าของสิ่งของ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ ถ้าบุคคลใดมีความคิดในทางที่ดีต่อสิ่งใดก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งนั้น ทัศนคติจะออกมาในรูปแบบของความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ หรือไม่พอใจ ซึ่งแสดงออกมาโดยสีหน้า ท่าทาง เมื่อคิดหรือพูดสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม (Behavior Component) เป็นองค์ประกอบที่มีแนวโน้มในทางปฏิบัติ คือ ความพร้อมหรือความโน้มเอียงล่วงหน้าที่จะกระทำหรือตอบสนองซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่จะแสดงออกในรูปการยอมรับหรือปฏิเสธการเข้าหา หรือ การถอยหนีจะเห็นได้ว่า ถ้าบุคคลใดมีความเข้าใจ หรือมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะมี ทักษะคิดต่อสิ่งนั้น และแสดงออกทางความรู้สึกหรือโดยการปฏิบัติ ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวน และความถี่ของความรู้สึก และการปฏิบัติที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดทัศนคติ

ธงชัย สันติวงษ์ (2539, หน้า 166-167) กล่าวว่า ทัศนคติ ก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกันคือ

1) การจูงใจทางร่างกาย (Biological Motivation) ทัศนคติ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการ หรือแรงผลักดันทางร่างกาย ตัวบุคคลจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือ สิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้

2) ข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติ จะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสาร ด้วยกลไกของการเลือกในการมองเห็นและเข้าใจปัญหาต่างๆ (Selective Perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่บุคคลนั้น จะทำให้บุคคลนั้น เก็บไปคิด และสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้

3) การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group Affiliation) ทัศนคติ บางอย่างอาจมาจากกลุ่มต่างๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว วัด กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่างๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่างๆ แต่ยังมี การถ่ายทอดข้อมูลให้แก่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งทำให้สามารถสร้าง ทัศนคติ ขึ้นได้โดยเฉพาะครอบครัวและกลุ่มเพื่อนร่วมงานเป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด (Primary Group) ที่จะเป็นแหล่งสร้างทัศนคติให้แก่บุคคลได้

4) ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของคนที่มีต่อวัตถุสิ่งของย่อมเป็นส่วนสำคัญที่ จะทำให้บุคคลต่างๆ ตีค่าสิ่งที่เขาได้มีประสบการณ์มาจนกลายเป็นทัศนคติได้

5) ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อมที่สำคัญ ในการสร้างทัศนคติ ให้กับตัวบุคคล ปัจจัยต่างๆ ของการก่อตัวของทัศนคติเท่าที่กล่าวมาข้างต้นนั้น

ทัศนคติ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงพฤติกรรม เนื่องจากทัศนคติ เป็นเรื่องของความคิดเห็นต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดมักเกิดขึ้นจากการรับรู้หรือประเมินจากความรู้เดิม ความเชื่อเดิมหรือการปฏิบัติ ซึ่งมีผลต่อความคิดและปฏิกิริยาในใจของเรา ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรม



การออกกำลังกายของนิสิตจำเป็นต้องทราบถึงทัศนคติที่มีอยู่เพื่อการส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

สำหรับความพร้อมด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจำแนกองค์ประกอบของทัศนคติออกเป็น 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านความรู้ (The Cognitive Component) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (The Affective Component) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (The Behavioral Component)

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลายแง่ ดังนี้

ประทุม ม่วงดี (2541, หน้า 5) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การได้เคลื่อนไหวร่างกาย การให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และได้ใช้กำลัง

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545, หน้า 131) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางกายในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อต้องการให้ร่างกาย มีการเคลื่อนไหว อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ในลักษณะท่าทางต่าง ๆ หรือการออกแรงในการฝึกฝน บริหารร่างกาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อสุขภาพอนามัย ที่แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกาย จะหมายรวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ด้วย

ดังนั้นทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยแบ่งองค์ประกอบ คือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านกรปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย

**การรับรู้ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง**

การรับรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม เนื่องจากการรับรู้เป็นกระบวนการทางด้านความคิดที่แปลความหมายจากสิ่งเร้าที่มาสัมผัสกับบุคคลแล้วแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตจำเป็นต้องทราบถึงการรับรู้ที่มีอยู่เพื่อการส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องการรับรู้ ความพร้อมของตนเอง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการทางด้านความคิดและจิตใจของคน ที่สมองจะต้องแปลความหมายจากสิ่งเร้าที่มาสัมผัสกับบุคคลแล้วแสดงออกอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยมีแรงผลักดันจากการอาศัยความรู้เดิมและประสบการณ์ การที่บุคคลจะเข้าใจ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะมีเหตุผล หรือไม่มีเหตุผล หรืออาจจะเป็นไปในทางลบหรือทางบวกก็ได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามแนวคิดหรือการรับรู้ที่นั่นดังนั้นการรับรู้ความพร้อมของตนเองในการออกกำลังกายคือ

- การรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมทางกาย ได้แก่ การบรรลุมิติภาวะ ด้านร่างกายทั่วไป คือมีการเตรียมของร่างกายที่จะออกกำลังกาย ร่างกายมีความแข็งแรงและสมบูรณ์พร้อมที่จะออกกำลังกายได้ โดยรับรู้ว่ามีภาวะแทรกซ้อนหลังออกกำลังกาย สภาพร่างกายพร้อมที่จะทำกิจกรรมออกกำลังกาย
- โดยสำเร็จลุล่วงและเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง

ซึ่งสอดคล้องกับ วิโรจน์ เจริญยิ่ง (2548, หน้า 76 - 79) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรีการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประสพการณ์เดิมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 394 คน ที่สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า 1. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ.139, .205, .146 และ.143 ตามลำดับ การรับรู้อุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ .123 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. เพศ และประสพการณ์เดิมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้หลายแง่ ดังนี้

ประทุม ม่วงดี (2541, หน้า 5) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การได้เคลื่อนไหวร่างกาย การให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และได้ใช้กำลัง

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545, หน้า 131) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางกายในทุกๆ ลักษณะ เพื่อต้องการให้ร่างกาย มีการเคลื่อนไหวอันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ในลักษณะท่าทางต่างๆ หรือการออกแรงในการฝึกฝน บริหารร่างกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อสุขภาพอนามัย ที่แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกาย จะหมายรวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ด้วย

ดังนั้นความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง หมายถึง ความสามารถที่พร้อมด้านการออกกำลังกายของนิสิต ซึ่งประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะออกกำลังกาย การแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และความเหมาะสมของกิจกรรมออกกำลังกายกับตนเอง



จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยได้ประมวลได้ว่า ปัจจัยด้านความพร้อมในการออกกำลังกาย จำแนกออกเป็น 3 ด้าน คือ ความพร้อมด้านความรู้เกี่ยวกับประโยชน์, คุณค่า, หลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ความพร้อมด้านการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนครสวรรค์

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Pender, 1996, p 66- 73) กล่าวไว้ ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) การเลือกปัจจัยส่วนบุคคลมาศึกษาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้ประกอบด้วย 1) ลักษณะทางชีวภาพ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ 2) ลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การจงใจตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและ 3) ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ สัญชาติวัฒนธรรม การศึกษา และสถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ปัจจัยส่วนบุคคลจะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงที่มีความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรมและอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (Perceived Benefits of Action) การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง มักจะมีความคาดหวังกับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้จากพฤติกรรมการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ตามทฤษฎี Expectancy - Value แรงจูงใจของประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคลที่มีประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง หรือสังเกตจากประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ความเชื่อในประโยชน์หรือความคาดหวังถึงผลดีของการกระทำ เป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ และมีผลทางอ้อม โดยเป็นตัวกำหนดระดับของความตั้งใจ

จากการศึกษาของสุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับการออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับพักผ่อนได้ รองลงมาคือการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น กระชับ แข็งแรงขึ้น

จากการศึกษาของวิโรจน์ เจริญยิ่ง (2548) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี โดยรวม พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก ( $M=3.10$ ,  $SD.=0.62$ ) แต่เมื่อพิจารณาแต่ละข้อ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดมี 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.74 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากมี 14 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.62 – 3.44 และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับน้อย 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.45

3. ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการกระทำเป็นหนึ่งในปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่จำเพาะต่อพฤติกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ซึ่งการรับรู้อุปสรรคตามแนวคิดของเพนเดอร์ หมายถึง การรับรู้สิ่งขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเน ขัดขวางไม่ให้นุคคลปฏิบัติกิจกรรม และการศึกษาของวิโรจน์ เจริญยิ่ง (2548) การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวม พบว่ามีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายน้อย และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายน้อยทุกข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1.63 – 2.42 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากที่สุด อยู่ในระดับปานกลางคือรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในเรื่องการออกกำลังกายทำให้เหนื่อยและมีการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือการออกกำลังกายทำให้อายุผู้อื่น

4. ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) จากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ หรือทัศนคติของผู้อื่น การเรียนรู้เหล่านี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ แหล่งกำเนิดแรกระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือ ครอบครัว (บิดา มารดา ญาติพี่น้อง) เพื่อน และผู้ดูแลด้านสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลจะประกอบไปด้วย 1) บรรทัดฐาน (ความคาดหวังของผู้อื่น) 2) การสนับสนุนทางสังคม(ด้านเครื่องมือและด้านอารมณ์ และ3) แบบอย่าง (เรียนรู้โดยการสังเกตจากประสบการณ์ของผู้อื่น) กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสาม กระบวนการนี้ แสดงให้เห็นถึงอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคล อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาด้านสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง



พบว่า บรรทัดฐานของสังคม เป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะรับหรือ ปฏิเสธก็ได้ การสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเปรียบเสมือนเป็นแหล่ง ช่วยเหลือที่ได้รับจากผู้อื่นแบบอย่างที่กระทำต่อกัน มาประกอบขึ้นเป็นพฤติกรรมสุขภาพและเป็น กลยุทธ์ที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ของสังคม อิทธิพลของ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยตรง ขณะเดียวกันก็มี ผลทางอ้อมเป็นแรงกดดัน ส่งเสริม หรือกระตุ้นที่เกิดจากสังคมให้มีการกระทำ การวางแผนในการที่ จะปฏิบัติ แต่ละคนจะมีความแตกต่างกันในด้านความไวต่อความรู้สึก ต้องการแบบอย่าง และ การยกย่องของผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การให้แรงจูงใจต่อการปฏิบัติตามแนวทางของอิทธิพลระหว่าง บุคคลอย่างเพียงพอ จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเป็นที่ได้รับการยอมรับ และได้รับแรงเสริมจาก สังคมผลกระทบโดยรวมของอิทธิพลระหว่างบุคคลไปยังแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลสนใจและเอา ใจใส่ต่อพฤติกรรมความต้องการและเข้าถึงผู้อื่นได้เหมือนกับว่าทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ซึ่ง สัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรม อิทธิพลของบุคคลอาจมีการพัฒนาที่แตกต่างกันโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มบุคคลบางกลุ่มเช่น วัยรุ่นหรือในบางวัฒนธรรม

จากการศึกษาของวิโรจน์ เจริญยิ่ง (2548) พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรีโดยรวม พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยรวมในระดับมาก ( $X = 2.64$ ,  $S.D. = 0.78$ ) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายในระดับ มากมี 13 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.52 - 2.78 และมีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อ การออกกำลังกายในระดับน้อย 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.34

จากการศึกษาของสุภาภรณ์ วรอรุณ (2548, หน้า 67) พบว่า การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบัน พระบรมราชชนก พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาการรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของ ครอบครัวต่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายรองลงมาคือการรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการออกกำลังกายเกี่ยวกับการ กระตุ้นให้ออกกำลังกายและให้คำชมเชยเมื่อออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาการรับรู้อิทธิพล ของเพื่อนต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่ม ตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับการเข้าร่วม การออกกำลังกายด้วย รองลงมาที่มีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการออกกำลังกายเกี่ยวกับ

การกระตุ้นให้ออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับ พูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย รองลงมาคือ มีการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการออกกำลังกายเกี่ยวกับพูดคุยหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด

5. ปัจจัยด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม (Situation influences) การรับรู้ของบุคคลและการเรียนรู้จากสถานการณ์หรือบริบทต่าง ๆ สามารถเอื้ออำนวยหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมได้ อิทธิพลของสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของทางเลือก คุณลักษณะของความตึงเครียดและความสวยงามน่าชื่นชมของสภาพแวดล้อมที่ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นในรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพที่ปรับปรุงใหม่นี้ อิทธิพลของสถานการณ์ถูกคิดทบทวนใหม่ว่าเปรียบเสมือนอิทธิพลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมสุขภาพ สถานการณ์อาจจะกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรม โดยการแสดงให้เห็นในสภาพแวดล้อมนั้น โดยบรรจุสัญลักษณ์หรือสัญญาณของการแสดงหรือสิ่งที่ควรหรือต้องปฏิบัติ เช่น การติดป้าย "ห้ามสูบบุหรี่" แสดงเห็นคุณลักษณะที่เป็นที่ต้องการของสถานที่แห่งนั้น ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่การกระทำเพื่อสุขภาพอิทธิพลของสถานการณ์ มีผู้ศึกษากันค่อนข้างน้อยมาก แต่มีค่าหรือความสำคัญที่ควรนำมาศึกษาให้ละเอียดลึกซึ้งถึงศักยภาพสำคัญที่จะตัดสินพฤติกรรมสุขภาพก่อนที่จะศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นกุญแจสำคัญที่จะพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมา และเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพที่เอื้ออำนวยต่อการคงพฤติกรรมที่ดีนั้นไว้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### งานวิจัยในประเทศ

พัลลภ คำลือ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ กลุ่มตัวอย่าง 852 คน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 255 คน และนักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 597 คน เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) ปัจจัยหลักด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง 3) ปัจจัยเอื้อด้านการสนับสนุนขององค์กรในมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 4) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง 5) นโยบายมหาวิทยาลัยพายัพ ด้านการ



ส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา มี แต่ไม่มีเป็นลายลักษณ์อักษร 6) การบริหารจัดการด้าน การออกกำลังกายยังไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา 7) สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อ การออกกำลังกายยังมีไม่เพียงพอ

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ การออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียง การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประสบการณ์การออกกำลังกาย การรับรู้ ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และการอยู่เวร พิเศษฉุกเฉิน กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 351 คน ที่สุ่มแบบ เป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม การวิจัยพบว่า อายุ ประสบการณ์การออกกำลังกายจำนวนการอยู่เวรเข้า การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ ตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมน เท่ากับ .116 .294 .113 .171 และ .354ตามลำดับ จำนวนการอยู่เวรบ่อย จำนวนการอยู่เวรตึก การ รับรู้อุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมน เท่ากับ -.132 -.167 และ -.196 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชีวัน ศิริรักษ์ (2547, หน้า 81 - 85) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวง สาธารณสุข กับตัวแปรเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายการสนับสนุนทางสังคม ด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคม ด้านสิ่งของ กลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 346 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) การศึกษาพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้ อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการ สนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก 2) นักศึกษาพยาบาล มีเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทาง สังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548, หน้า 65 - 67) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ จำนวน 369 คน เลือกวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์หัตถดถอยแบบเชิงชั้น แสดงให้เห็นว่า ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย อายุระดับชั้นปี ค่าดัชนีมวลกาย อธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายได้เพียงร้อยละ 3.9 แต่เมื่อนำตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย และการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย เข้ามาวิเคราะห์ด้วย ปรากฏว่าสามารถอธิบายการผันแปรของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมากเป็นร้อยละ 10.4 โดยตัวแปรประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ลำดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ( $\beta$ ) ต่อ การออกกำลังกายเป็น .111, .118 และ .204 ตามลำดับ

ทัศนันท์ กาบแก้ว (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .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



ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า

1) นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับปานกลาง

2) นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีเพศ คณะที่ศึกษา และสถานที่ ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถ แห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

4) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

5) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

6) การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40

จารุณี ศรีทองทুম (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีในวันเสาร์และวันอาทิตย์จำนวน 366 คน ตาม กิจกรรมที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 กิจกรรม ได้แก่เดิน วิ่ง โยคะ เต้นแอโรบิค ลีลาศ และรำมวย จีน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน การทดสอบค่าที่การทดสอบค่า F หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า

1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์ครบถ้วน อยู่ในระดับน้อย

2) ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศ หญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เชื้อชาติไทยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย มากกว่าเชื้อชาติอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และ

นักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าอาชีพค้าขาย/กิจการส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลของสถานการณ์ต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่เชื้อชาติเพศ ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 6.70

วีระชาติ สมใจ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1) นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

2) นักเรียน นักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีเพศและระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

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

สมนึก แก้ววิไล (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามี พฤติกรรม การออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วน การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถตนเอง อยู่ใน ระดับสูง นักศึกษา ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มี เพศ คณะ ที่ศึกษาต่างก็มีพฤติกรรม



การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

นิจลววรรณ เพ็ชรรินทร์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีหลักสูตรปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม การศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.77 โดยรวมส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 51.64 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี 48.77 และเจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 92.20 การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 73.77 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับ เจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุดารัตน์ พุกรอด และคณะ (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ด้านปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง และมีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬา การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ระยะเวลาการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกาย การทราบเกี่ยวกับนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง และการได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ค่านิยมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ

สุขภาพระยะเวลา การเดินทาง ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนนโยบายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน การได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

โรสกี (Roski, 1992) ได้ศึกษาเรื่อง กีฬาสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในระหว่างเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ดีเกิดขึ้นนี้จะลดลง โดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬา ซึ่งมีปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามลำดับคือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่างๆบรรยากาในครอบครัว 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 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุดขององค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

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



เจฟฟี และคนอื่นๆ (Jaffee and others. 1999, p 215 – 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจาก ร่างกายเหนื่อยมาก และร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันเสาร์วันอาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอันส่งผลกระทบต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เฟน (Fein. 2001, p 1569) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมและการออกกำลังกายในหนุ่มสาว กลุ่มตัวอย่าง 610 คน อายุ 15 ปี ขึ้นไป กำลังศึกษา อยู่ในเกรด 9-12 ในประเทศอเบอร์ดีน แคนาดา พบว่า การรับรู้กายภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่บ้านละแวกบ้าน และโรงเรียน มีผลต่อการออกกำลังกายถึงร้อยละ 5 การรับรู้ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อการออกกำลังกาย ถึงร้อยละ 8 และยังมีความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญเพศ เชื้อชาติ ความสามารถตนเอง เพื่อน ครอบครัว การได้รับศึกษาจากอาจารย์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่จะมีผลต่อการออกกำลังกายถึง ร้อยละ 22

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ 2 ประการ

คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรและเพื่อศึกษาสถานภาพของนิสิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรโดยผู้วิจัยได้ใช้นิสิตในมหาวิทยาลัยนเรศวรหน่วยของการวิเคราะห์และเพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ 4 ประการ คือ

1. ประชากรและการเลือกตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ศึกษา
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นิสิตชายและหญิง ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยนเรศวร ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 17,814 คน (งานทะเบียนนิสิตและประมวลผล กองบริการการศึกษา, 2555)

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ สูตรของ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างใน ธีร์วุฒิ เอกะกุล, 2543)

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

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดของประชากร

E แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มที่ยอมรับได้

(Sampling Error) ในที่นี้กำหนดให้ไม่เกิน .05



การคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Yamane) ได้ดังนี้

$$\begin{aligned} N &= 17,814 \\ &= \frac{17814}{1+17814(.05)^2} \\ &= 391.216 \end{aligned}$$

จะได้กลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 จำนวน 391 คน

### การสุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi stage method) ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างโดยให้มีการกระจายอย่างครอบคลุม ดังต่อไปนี้

1. สุ่มตัวอย่างคณะโดยให้ครอบคลุมสาขาดังต่อไปนี้

1.1 กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะ เกษตรศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ สหเวชศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ แพทยศาสตร์

1.2 กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะ วิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สถาปัตยกรรมศาสตร์

1.3 กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ สังคมศาสตร์ บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร มนุษยศาสตร์ นิติศาสตร์

2. สุ่มตัวอย่างชั้นปีในแต่ละคณะที่ตกเป็นตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างในขั้นที่ 1

3. สุ่มตัวอย่างภาควิชาคณะที่ตกเป็นตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างในขั้นที่ 2

4. สุ่มตัวอย่างนิสิตในภาควิชาที่ตกเป็นตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบไม่คืนที่ (simple random without replacement)

5. ในการสุ่มตัวอย่างนิสิตในแต่ละภาควิชาผู้วิจัยจัดให้มีการกระจายอย่างครอบคลุมอย่างเป็นสัดส่วนตามจำนวนประชากรของแต่ละภาควิชาเมื่อรวมทุกภาควิชาแล้วได้จำนวนตัวอย่าง 391 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เป็น

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัย และลักษณะที่พักอาศัย

1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยรัตนนคร แบบสอบถามดัดแปลงมาจากงานวิจัยของนางสาวกัญทิศา หลวงทิพย์และนางสาวดาริณี สีนวล โดยมีสาระครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา

คณะ รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัย และลักษณะที่พักอาศัย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 42 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย จำนวน 16 ข้อ

- โดยเลือกข้อใช่หรือไม่ใช่ลงในช่องให้ตรงกับกรรับรู้ของท่าน

มีเกณฑ์การประมาณค่าคะแนนรวม มีรายละเอียดดังนี้

การรับรู้ระดับ	มาก	คะแนน	10.01-16.00
การรับรู้ระดับ	ปานกลาง	คะแนน	5.01-10.00
การรับรู้ระดับ	ต่ำ	คะแนน	1.00-5.00

2. ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ

- โดยเลือกข้อถูกหรือผิดลงในช่องให้ตรงกับคำตอบของท่าน

มีเกณฑ์การประมาณค่าคะแนนรวม มีรายละเอียดดังนี้

ความรู้ระดับ	มาก	คะแนน	5.01-8.00
ความรู้ระดับ	ปานกลาง	คะแนน	2.51-5.00
ความรู้ระดับ	ต่ำ	คะแนน	1.00-2.50

3. ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ

- โดยมีเกณฑ์การประมาณค่า มีรายละเอียดดังนี้

ระดับความคิดเห็น	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	คะแนน	4.51-5.00
ระดับความคิดเห็น	เห็นด้วย	คะแนน	3.51-4.50



ระดับความคิดเห็น	เฉยๆ	คะแนน 2.51-3.50
ระดับความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย	คะแนน 1.51-2.50
ระดับความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	คะแนน 1.00-1.50

### 3. การรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง จำนวน 4 ข้อ

- โดยมีเกณฑ์การประมาณค่า มีรายละเอียดดังนี้

ความคิดเห็นความพร้อม มากที่สุด	คะแนน 4.51-5.00
ความคิดเห็นความพร้อม มาก	คะแนน 3.51-4.50
ความคิดเห็นความพร้อม ปานกลาง	คะแนน 2.51-3.50
ความคิดเห็นความพร้อม น้อย	คะแนน 1.51-2.50
ความคิดเห็นความพร้อม น้อยที่สุด	คะแนน 1.00-1.50

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ  
เกณฑ์การแปลความหมายความพร้อมด้านการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกาย  
เกณฑ์การประมาณค่า มีรายละเอียดดังนี้

ความคิดเห็นการปฏิบัติ มากที่สุด	คะแนน 4.51-5.00
ความคิดเห็นการปฏิบัติ มาก	คะแนน 3.51-4.50
ความคิดเห็นการปฏิบัติ ปานกลาง	คะแนน 2.51-3.50
ความคิดเห็นการปฏิบัติ น้อย	คะแนน 1.51-2.50
ความคิดเห็นการปฏิบัติ น้อยที่สุด	คะแนน 1.00-1.50

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีผู้ช่วยวิจัยและ  
นิสิตช่วยงานเก็บแบบสอบถาม โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บ  
ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้นจำนวน 391 คน ในช่วงเดือนมกราคม ถึง กุมภาพันธ์ 2556  
ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามและในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ได้รับ  
แบบสอบถามตอบกลับที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 391 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และ MS Excel ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล อันประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านปัจจัยนำ คือ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการการออกกำลังกาย ที่สนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การทดสอบสมมติฐาน โดยการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติ ไคว์สแคว และปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจำแนกรายละเอียดของการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย
- ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย
- ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

ตอนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

% แทน ค่าร้อยละ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร  
 ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

สถานภาพผู้ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
1. ชาย	139	35.5
2. หญิง	252	64.5
<b>รวม</b>	<b>391</b>	<b>100.0</b>
<b>อายุ</b>		
1. ต่ำกว่า 19 ปี	39	10.0
2. 19-20 ปี	215	55.0
3. 21-23 ปี	126	32.2
4. 24-25 ปี	5	1.3
5. มากกว่า 25 ปีขึ้นไป	6	1.5
<b>รวม</b>	<b>391</b>	<b>100.0</b>
<b>ระดับชั้นปี</b>		
1. ชั้นปีที่ 1	92	23.5
2. ชั้นปีที่ 2	160	40.9
3. ชั้นปีที่ 3	83	21.2
4. ชั้นปีที่ 4	40	10.2
5. สูงกว่าชั้นปีที่ 4	16	4.1
<b>รวม</b>	<b>391</b>	<b>100.0</b>
<b>กลุ่มวิชา</b>		
1. กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	157	40.2
2. กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	109	27.9
3. กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์	125	32.0
<b>รวม</b>	<b>391</b>	<b>100.0</b>
<b>คณะ</b>		
1. เกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	26	6.6
2. พยาบาลศาสตร์	22	5.6



ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร (ต่อ)

สถานภาพผู้ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
<b>คณะ</b>		
3. เกษัตริศาสตร์	17	4.3
4. สาธารณสุขศาสตร์	23	5.9
5. ทันตแพทยศาสตร์	25	6.4
6. วิทยาศาสตร์การแพทย์	22	5.6
7. สหเวชศาสตร์	23	5.9
8. แพทยศาสตร์	22	5.6
9. วิทยาศาสตร์	30	7.7
10. วิศวกรรมศาสตร์	27	6.9
11. สถาปัตยกรรมศาสตร์	15	3.8
12. ศึกษาศาสตร์	28	7.2
13. สังคมศาสตร์	25	6.4
14. บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร	25	6.4
15. มนุษยศาสตร์	16	4.1
16. นิติศาสตร์	25	6.4
17. วิทยาลัยนานาชาติ	20	5.1
<b>รวม</b>	<b>391</b>	<b>100</b>
<b>รายได้/เดือน (ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง)</b>		
1. ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน	106	27.1
2. 5,001-10,000 บาท/เดือน	208	53.2
3. 10,001-15,000 บาท / เดือน	56	14.3
4. สูงกว่า 15,000 บาท/เดือน	21	5.4
<b>รวม</b>	<b>391</b>	<b>100</b>
<b>ที่พักอาศัย</b>		
1. หอพักในมหาวิทยาลัย	95	24.3
2. หอพักนอกมหาวิทยาลัย	249	63.7

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร (ต่อ)

สถานภาพผู้ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
3. บ้านตนเอง	27	6.9
4. บ้านเช่า	20	5.1
รวม	391	100
<b>ลักษณะที่พักอาศัย</b>		
1. พักคนเดียว	192	49.1
2. พักร่วมกับเพื่อน	162	41.4
3. พักกับคูรัก	14	3.6
4. พักกับครอบครัว	23	5.9
รวม	391	100

จากตารางที่ 1 การศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร แสดงให้เห็นว่า

1. เพศ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่พบว่า เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.5 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 35.5

2. อายุ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ พบว่า มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี ร้อยละ 55.0 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 21-23 ปี ร้อยละ 32.2, อายุต่ำกว่า 19 ปี ร้อยละ 10.0, มากกว่า 25 ปีขึ้นไป ร้อยละ 1.5 และช่วงอายุ 24-25 ปี ร้อยละ 1.3 ตามลำดับ

3. ระดับชั้นปี นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่พบว่า อยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 40.9 รองลงมาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.5, ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 21.2, ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 10.2 และ สูงกว่าชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 4.1 ตามลำดับ

4. กลุ่มวิชา นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่พบว่า อยู่กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 40.2 รองลงมา คือ กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 32.0 และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 27.9 ตามลำดับ

5. คณะ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ พบว่า อยู่คณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 7.7 รองลงมาคือ คีศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 7.2, วิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 6.9, เกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 6.6, ทันตแพทยศาสตร์ / สังคมศาสตร์ / บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร/นิติศาสตร์ ร้อยละ 6.4, สาธารณสุขศาสตร์/สหเวชศาสตร์ ร้อยละ 5.9,



พยาบาลศาสตร์/แพทยศาสตร์/วิทยาศาสตร์การแพทย์ ร้อยละ 5.6, วิทยาลัยนานาชาติ ร้อยละ 5.1, เภสัชศาสตร์ ร้อยละ 4.3, มนุษยศาสตร์ ร้อยละ 4.1 และสถาปัตยกรรมศาสตร์ ร้อยละ 3.8 ตามลำดับ

6. รายได้ต่อเดือน (ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง) นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ พบว่า มีรายได้ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 53.2, ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 27.1, 10,001-15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 14.3 และสูงกว่า 15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 5.4 ตามลำดับ

7. ที่พักอาศัย นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ พบว่า อาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 60.4 รองลงมา คือ หอพักในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 18.9, บ้านตนเอง ร้อยละ 6.9 และบ้านเช่า ร้อยละ 5.1 ตามลำดับ

8. ลักษณะที่พักอาศัย นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ พบว่า พักคนเดียว ร้อยละ 49.1 รองลงมา คือ พักร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 41.4, พักกับครอบครัว ร้อยละ 5.9 และพักกับคูรัก ร้อยละ 3.6 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ตารางที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	การรับรู้			
	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย				
1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น	310	79.3	81	20.7
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้	379	96.9	12	3.1
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้เส้นผมจะแข็งแรงกว่าเดิม	226	57.8	165	42.2
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดไขมันชนิด (HDL)	339	86.7	52	13.3

ตารางที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย (ต่อ)

ข้อคำถาม	การรับรู้			
	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น	337	86.2	54	13.8
การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจ				
6. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	380	97.2	11	2.8
7. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลั่งสารความสุข (endorphin) มากขึ้น	366	93.6	25	6.4
8. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น	383	98.0	8	2.0
9. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี	367	93.9	24	6.1
10. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	341	87.2	50	12.8
การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการออกกำลังกาย				
11. การออกกำลังกายทำให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง	313	80.1	78	19.9
12. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้	354	90.5	37	9.5
13. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวการออกกำลังกายมีส่วนช่วยทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น	362	92.6	29	7.4
14. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	381	97.4	10	2.6
15. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น	382	97.7	9	2.3
16. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนจำนวนมากขึ้น	347	88.7	44	11.3

จากตารางที่ 2 พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ตอบว่าใช่ พบมากที่สุดคือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น ร้อยละ 98.0 รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ร้อยละ 97.7 และการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 97.2 ตามลำดับ ส่วนที่ตอบไม่ใช่พบมากที่สุดคือ การออกกำลังกาย



สม่ำเสมอช่วยให้เส้นผมจะแข็งแรงกว่าเดิม ร้อยละ 42.2 รองลงมาคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ร้อยละ 20.7 และ การออกกำลังกายทำให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง ร้อยละ 19.9 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	คำตอบ			
	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. หลักการออกกำลังกายท่านควรปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ในออกกำลังกาย	382	97.7	9	2.3
2. การออกกำลังกายควรออกทุกๆวันและใช้เวลาให้นานมากที่สุดจึงเกิดประโยชน์	134	34.3	257	65.7
3. การออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยและให้เหงื่อออกถือว่าถูกหลักการออกกำลังกาย	285	72.9	106	27.1
4. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อยๆ	375	95.9	16	4.1
5. การออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกมากๆจะทำให้ลดไขมันได้เร็ว	214	54.7	177	45.3
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่	335	85.7	56	14.3
7. หลังจากออกกำลังกายทุกครั้งควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	379	96.9	12	3.1
8. การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต้องคำนึงถึงปริมาณความหนัก ความนานและความบ่อยในการออกกำลังกาย	331	84.7	60	15.3

จากตารางที่ 3 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ตอบถูก พบมากที่สุดคือ หลักการออกกำลังกายท่านควรปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ในออกกำลังกาย ร้อยละ 97.7 รองลงมาคือ หลังจากออกกำลังกาย

ทุกครั้งควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 96.9 และการออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อยๆ ร้อยละ 95.9 ตามลำดับ ส่วนที่ตอบผิด พบมากที่สุดคือ การออกกำลังกายควรออกทุกๆวันและใช้เวลาให้นานมากที่สุดจึงเกิดประโยชน์ ร้อยละ 65.7 รองลงมาคือ การออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกมากๆจะทำให้ลดไขมันได้เร็ว ร้อยละ 45.3 และ การออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยและให้เหงื่อออกถือว่าถูกต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 27.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ( $n = 391$ )

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ( $S.D.$ )	ระดับ ความ คิดเห็น
<b>องค์ประกอบด้านความรู้</b>			
1. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้	3.90	1.06	เห็นด้วย
2. การทำงานภายในบ้านถือว่าการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน	4.03	.85	เห็นด้วย
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น	4.41	.69	เห็นด้วย
4. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย	4.16	.99	เห็นด้วย
6. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม	3.73	1.05	เห็นด้วย
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายผู้อื่น	4.31	.95	เห็นด้วย
<b>องค์ประกอบด้านความรู้สึก</b>			
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	4.25	.66	เห็นด้วย
9. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา	3.82	.73	เห็นด้วย
10. การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ	3.13	1.03	เฉยๆ
11. การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ท่านเสียเวลา	3.76	.95	เห็นด้วย
12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น	4.06	1.03	เห็นด้วย



ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ( $n = 391$ ) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ( $S.D.$ )	ระดับ ความ คิดเห็น
<b>องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ</b>			
13. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร	4.08	.97	เห็นด้วย
14. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	3.30	.97	เฉยๆ
<b>รวม</b>	<b>3.95</b>	<b>.46</b>	<b>เห็นด้วย</b>

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับความคิดเห็นด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมอยู่ในระดับเฉยๆ มีค่าเฉลี่ย 2.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับเห็นด้วย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.41 รองลงมาคือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านอารมณ์ดี มีค่าเฉลี่ย 4.25 และการทำงานภายในบ้านถือว่าการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน มีค่าเฉลี่ย 4.03 ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ในระดับไม่เห็นด้วยที่สุดคือ การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 1.69

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง ( $n = 391$ )

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ( $S.D.$ )	ระดับ ความพร้อม
1. ท่านมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	3.38	.81	ปานกลาง
2. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.18	.95	ปานกลาง
3. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัดชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง	3.84	.80	มาก
4. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายของท่าน	3.93	.77	มาก
รวม	3.58	.66	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับความพร้อมในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมความพร้อมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นิสิตมีความพร้อมในการออกกำลังกาย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ นิสิตเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายของนิสิต มีค่าเฉลี่ย 3.93 รองลงมาคือ นิสิตเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัดชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 3.84 และนิสิตมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 3.38 ตามลำดับ



## ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

## ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม

การออกกำลังกาย ( $n = 391$ )

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ( $S.D.$ )	ระดับการ ปฏิบัติ
1. ทำนออกกำลังกายด้วยการเดิน	3.71	.87	มาก
2. ทำนออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ	3.42	.95	ปาน กลาง
3. ทำนออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬา (เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ฯลฯ เป็นต้น)	2.80	1.29	ปาน กลาง
4. ทำนใส่เสื้อผ้าและสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับ การออกกำลังกายประเภทนั้นๆ	3.70	.85	มาก
5. ทำนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	3.59	.88	มาก
6. ทำนออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 20-30 นาที	3.73	.92	มาก
7. นิสิตมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อ ผ่อนคลาย หลังการออกกำลังกาย	3.62	.90	มาก
8. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทำนจับชีพจร เพื่อ วัดจำนวนครั้งการเต้นของชีพจร	2.44	1.08	น้อย
9. ทำนออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกและรู้สึก เหนื่อย	3.68	.86	มาก
10. ทำนออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน	3.23	1.00	ปาน กลาง
<b>รวม</b>	<b>3.39</b>	<b>.60</b>	<b>ปาน กลาง</b>

ตาราง 6 พบว่า ระดับการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมอยู่ในการปฏิบัติระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ นิสิตออกกำลังกายแต่ละครั้ง

นาน 20-30 นาทีที่มีค่าเฉลี่ย 3.73 รองลงมาคือ นิสิตออกกำลังกายด้วยการเดิน มีค่าเฉลี่ย 3.71 และ ทำนใส่เสื้อผ้าและสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทนั้นๆ มีค่าเฉลี่ย 3.70 ตามลำดับ ส่วนที่การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย คือก่อนและหลังการออกกำลังกายทำนจับชีพจร เพื่อวัดจำนวนครั้งการเต้นของชีพจรมีค่าเฉลี่ย 2.44

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $n = 391$ )

ตัวแปร	คะแนน เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของ การออกกำลังกาย	16	14.24	1.80	มาก
2. ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย	8	6.22	1.29	มาก
3. ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	5	3.95	.46	เห็นด้วย
4. ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง	5	3.58	.66	มาก
5. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	5	3.39	.60	ปานกลาง

ตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ย รวม การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย เท่ากับ 14.24 อยู่ในระดับมาก ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย 6.22 อยู่ในระดับมาก ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.95 อยู่ในระดับเห็นด้วย ความพร้อมในการออกกำลังกาย ของตนเอง เท่ากับ 3.58 มาก และพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.39 อยู่ในระดับปานกลาง



## 1. ท่านไม่ออกกำลังกายเพราะอะไร

- มีเวลาว่างค่อนข้างน้อย
- ไม่มีเวลาเพราะงานเยอะ เรียนหนัก กิจกรรมมากเกินไป
- ชี้เกี่ยจ
- ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย
- ร่างกายอ่อนเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย
- อายุคนรูปร่างดีกว่า ขาดความมั่นใจ
- ติดละคร
- มีปัญหาทางด้านสุขภาพ
- ไม่มีแรงจูงใจ
- กลัวเหนื่อย
- คนออกกำลังกายเยอะเกิน ทำให้ต้องรอเป็นเวลานานในการออกกำลังกาย
- ทำงานบ้านอยู่แล้วคิดว่าได้ประโยชน์เท่ากับการออกกำลังกาย
- ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย
- ร่างกายไม่พร้อม
- สถานที่ออกกำลังกายไม่เอื้ออำนวย

## 2. ท่านต้องการให้มหาวิทยาลัยช่วยอะไรในเรื่องการออกกำลังกาย

- มีเครื่องเล่นในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สร้างสภาพแวดล้อมให้น่าออกกำลังกาย
- จัดให้ มีพื้นที่ออกกำลังกายให้มากขึ้น จัดให้มีทุกประเภทกีฬา ให้มีความหลากหลาย
- เพิ่มสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการ บุคลากรที่ให้

ความรู้ทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา

- เรียนครั้งวัน แล้วไปออกกำลังกาย
- ปรับปรุงอุปกรณ์ในห้องฟิตเนตให้มีประสิทธิภาพและพร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัย
- อาจารย์ผู้สอนให้ลดงานลง เพื่อจะได้มีเวลาในการออกกำลังกาย
- อยากให้มหาวิทยาลัยรณรงค์ในเรื่องการออกกำลังกาย
- ทำสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในโซนเดียวกัน
- จัดให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาให้มากขึ้น
- แสงสว่างมีไม่เพียงพอต่อความต้องการออกกำลังกายและกีฬาในทุกๆสนาม
- ดูแลและซ่อมแซมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- อยากให้มี กิจกรรมการเต้นแอโรบิกใกล้ๆหอพัก

- เพิ่มการประชาสัมพันธ์ในเรื่องส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา
- ทำทางสำหรับขี่จักรยานที่ปลอดภัย
- อยากรให้เพิ่มจุดออกกำลังกายและกีฬาให้มากขึ้นเพื่อความสะดวกในการใช้บริการ
- เพิ่มเวลาปิด-เปิดในการให้บริการของ สระว่ายน้ำ และปรับเรื่องคุณภาพของน้ำในสระ
- ปรับพื้นผิวทางวิ่งบริเวณลานหอพระเทพฯ
- มีแกนนำในการออกกำลังกาย
- มีการส่งเสริมและสนับสนุนด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง
- ควรปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายบริเวณ ลานวิ่งรอบสระน้ำ ด้านประปาของมหาวิทยาลัยนเรศวร สนามฟุตบอลหน้าคณะวิศวกรรมศาสตร์
- มีบอร์ดให้ความรู้ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- มีกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาทุกสัปดาห์ของแต่ละคณะ





ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			$\chi^2$	p-value
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ		
		จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)		
<b>เพศ</b>						
หญิง	252	28(48.3%)	162(64.3%)	62(76.5%)	11.795*	0.003
ชาย	139	30(51.7%)	90(35.7%)	19(23.5%)		
<b>ช่วงอายุ</b>						
ต่ำกว่า 19 ปี	39	4(6.9%)	25(9.9%)	10(12.3%)	14.411*	0.025
19-20 ปี	215	25(43.1%)	140(55.6%)	50(61.7%)		
21-23 ปี	126	24(41.5%)	82(32.5%)	20(24.7%)		
มากกว่า 24 ปี	11	5(2.0%)	5(2.0%)	1(1.2%)		
<b>ระดับชั้นปี</b>						
ชั้นปีที่ 1	92	8(13.8%)	64(25.4%)	20(24.7%)	10.385	0.239
ชั้นปีที่ 2	160	21(36.2%)	103(40.9%)	36(44.4%)		
ชั้นปีที่ 3	83	17(29.3%)	49(19.4%)	17(21.0%)		
ชั้นปีที่ 4	40	8(13.8%)	28(11.1%)	4(4.9%)		
สูงกว่าชั้นปีที่ 4	16	4(6.9%)	8(3.2%)	4(4.9%)		
<b>กลุ่มวิชา</b>						
กลุ่มวิทยาศาสตร์ สุขภาพ	157	18(31.0%)	107(42.5%)	32(39.5%)	3.287	0.511
กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี	100	16(27.6%)	65(25.8%)	19(23.5%)		
กลุ่มศึกษาศาสตร์และ สังคมศาสตร์	134	24(41.4%)	80(31.7%)	30(37.0%)		

ตาราง 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			x <sup>2</sup>	p-value
		สูง	ปานกลาง	ต่ำ		
		จำนวน (%)	จำนวน (%)	จำนวน (%)		
รายได้ต่อเดือน (ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง)						
ต่ำกว่า 5,000 บาท	106	12(20.7%)	80(31.7%)	14(17.4%)	28.805*	.001
ต่อเดือน						
5,001-10,000 บาท	208	25(43.1%)	130(51.6%)	53(65.4%)		
ต่อเดือน						
10,001-15,000 บาทต่อเดือน	56	11(19.0%)	35(13.9%)	10(12.3%)		
สูงกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	21	10(17.2%)	7(2.8%)	4(4.9%)		
ที่พักอาศัย						
หอพักในมหาวิทยาลัย	95	7(12.1%)	65(25.8%)	23(28.4%)	7.674	0.104
หอพักนอกมหาวิทยาลัย/บ้านเช่า	269	44(75.9%)	171(67.9%)	54(66.7%)		
บ้านตนเอง	27	7(2.1%)	16(6.3%)	4(4.9%)		
ลักษณะที่พักอาศัย						
พักคนเดียว	192	33(56.9%)	121(48.0%)	38(46.9%)	5.911	0.206
พักร่วมกับเพื่อน/คูรัก	176	19(32.8%)	117(46.4%)	40(49.4%)		
พักกับครอบครัว	23	6(10.3%)	14(5.6%)	3(3.7%)		

จากตาราง 8 พบว่า เพศ ช่วงอายุ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.003, 0.025 และ <0.001)



ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=391)	
	r	p-value
การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย	0.163	0.001
ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย	0.165	0.001
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.347	0.001
ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง	0.666	0.001

จากตารางที่ 9 พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.163$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.165$   $p < 0.001$ ), ( $r = 0.347$   $p < 0.001$ ), ( $r = 0.666$   $p < 0.001$ )

ตารางที่ 10 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร  
โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง	1.400	.081	.616	17.201*	0.001
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.218	.032	.244	6.810*	0.001
การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	.533	.117	.161	4.556*	0.001
$R^2 = 0.521$ Adjusted $R^2 = 0.517$ $S_e = 4.157$ $F = 20.753$ p-value < 0.001					

จากตารางที่ 10 พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย

นเรศวรได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต  
มหาวิทยาลัยนเรศวรได้ร้อยละ 52.10





## บทที่ 5

### บทสรุป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัย
2. สรุปผล
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

#### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

#### สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ว่า ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 391 คน เป็นชาย 139 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 และหญิง 252 คนคิดเป็นร้อยละ 64.5 นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนใหญ่ มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี ร้อยละ 55.0 ระดับชั้นปี พบว่า นิสิตอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 40.9 รองลงมา ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 23.5, ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 21.2, ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 10.2 และ สูงกว่าชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 4.1 กลุ่มวิชา พบว่า นิสิตอยู่กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 40.2 รองลงมา คือ กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 32.0 และกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 27.9 คณะ พบว่า นิสิตอยู่คณะวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 7.7 รองลงมาคือ ศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 7.2, วิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 6.9, เกษตรศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 6.6, ทันตแพทยศาสตร์ / สังคมศาสตร์ / บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร/นิติศาสตร์ ร้อยละ 6.4, สาธารณสุขศาสตร์/สหเวชศาสตร์ ร้อยละ 5.9, พยาบาลศาสตร์/แพทยศาสตร์/วิทยาศาสตร์การแพทย์ ร้อยละ 5.6, วิทยาลัยนานาชาติ ร้อยละ 5.1,

เภสัชศาสตร์ ร้อยละ 4.3, มนุษยศาสตร์ ร้อยละ 4.1 และสถาปัตยกรรมศาสตร์ ร้อยละ 3.8 รายได้ต่อเดือน (ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง) พบว่านิสิต มีรายได้ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 53.2, ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 27.1, 10,001-15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 14.3 และสูงกว่า 15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 5.4 ที่พักอาศัย พบว่านิสิต อาศัยอยู่หอพักนวมมหาวิทยาลัย ร้อยละ 60.4 รองลงมา คือ หอพักในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 18.9, บ้านตนเอง ร้อยละ 6.9 และบ้านเช่า ร้อยละ 5.1 และลักษณะที่พักอาศัย พบว่านิสิตพักคนเดียว ร้อยละ 49.1 รองลงมา คือ พักร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 41.4, พักกับครอบครัว ร้อยละ 5.9 และพักกับคู่รัก ร้อยละ 3.6

ข้อมูลปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ตอบว่าใช่ พบมากที่สุดคือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น ร้อยละ 98.0 รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ร้อยละ 97.7 และการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ร้อยละ 97.2 ตามลำดับ ส่วนที่ตอบไม่ใช่พบมากที่สุดคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้เส้นผมจะแข็งแรงกว่าเดิม ร้อยละ 42.2 รองลงมาคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ร้อยละ 20.7 และ การออกกำลังกายทำให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง ร้อยละ 19.9

ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ตอบถูกพบมากที่สุดคือ หลักการออกกำลังกายท่านควรปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ในออกกำลังกาย ร้อยละ 97.7 รองลงมาคือ หลังจากออกกำลังกายทุกครั้งควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 96.9 และการออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อยๆ ร้อยละ 95.9 ตามลำดับ ส่วนที่ตอบผิด พบมากที่สุดคือ การออกกำลังกายควรออกทุกๆวันและใช้เวลาให้นานมากที่สุดจึงเกิดประโยชน์ ร้อยละ 65.7 รองลงมาคือ การออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกมากๆจะทำให้ลดไขมันได้เร็ว ร้อยละ 45.3 และ การออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยและให้เหงื่อออกถือว่าถูกหลักการออกกำลังกาย ร้อยละ 27.1

ระดับความคิดเห็นด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมอยู่ในระดับเฉยๆ มีค่าเฉลี่ย 2.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านิสิตมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับเห็นด้วย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.41 รองลงมาคือ การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี มีค่าเฉลี่ย 4.25 และการทำงานภายในบ้านถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น



กวาดบ้าน ถูบ้าน มีค่าเฉลี่ย 4.03 ตามลำดับ ส่วนที่อยู่ในระดับไม่เห็นด้วยที่สุดคือ การออกกำลังกาย เป็นเรื่องน่าอายผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 1.69

ระดับความพร้อมในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมความพร้อมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านิสิตมีความพร้อมในการออกกำลังกาย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ นิสิตเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายของนิสิต มีค่าเฉลี่ย 3.93 รองลงมาคือ นิสิตเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย งดชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 3.84 และนิสิตมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 3.38

ระดับการปฏิบัติในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมอยู่ในการปฏิบัติระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.39 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ นิสิตออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 20-30 นาที มีค่าเฉลี่ย 3.73 รองลงมาคือ นิสิตออกกำลังกายด้วยการเดิน มีค่าเฉลี่ย 3.71 และทำนใส่เสื้อผ้าและสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทนั้นๆ มีค่าเฉลี่ย 3.70 ตามลำดับ ส่วนที่การปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย คือก่อนและหลังการออกกำลังกายทำนจับชีพจรเพื่อวัดจำนวนครั้งการเต้นของชีพจรมีค่าเฉลี่ย 2.44

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ช่วงอายุ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p$ -value = 0.003, 0.025 และ  $<0.001$ )

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.163$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.165$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.347$   $p < 0.001$ ), ( $r = 0.666$   $p < 0.001$ )

ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

มหาวิทยาลัยนเรศวรได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ร้อยละ 52.10

### อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตส่วนใหญ่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เนื่องจากยังไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอีกทั้งมีภาระกิจในการเรียนมาก สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ และไม่เอื้ออำนวย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิวานี เชม (2542) พบว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับทิวาวัน คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับมงคล แฝงสาเคน (2548) ที่พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไป และความหนักในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) พบว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดล มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับไพบุลย์ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายการรับรู้ภาวะสุขภาพแรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศช่วงอายุ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากเพศเป็นตัวกำหนดการแสดง บทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม แต่โดยธรรมชาติแล้วในเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกายการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่มากกว่าเพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวลเรียบร้อย มากกว่าเพศชายในความแตกต่างนี้ทำให้



ลักษณะของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีความสามารถออกกำลังกายได้สูงกว่าหรือประสิทธิภาพมากกว่าเพศหญิงโดยระยะเวลา จำนวนวัน และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) พบว่า นักศึกษาชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะนักศึกษาชายชอบเล่นกีฬา มากกว่า และมักหากิจกรรมทำอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง สอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศ ต่างกันมีพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย นเรศวร พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและ วิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = 0.163$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.165$   $p = 0.001$ ), ( $r = 0.347$   $p < 0.001$ ), ( $r = 0.666$   $p < 0.001$ ) เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การวางแผนของบุคคลที่จะกระทำ พฤติกรรมใดๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับหรือผลที่เกิดจากการกระทำหรือความเชื่อที่ว่าผลจากการ กระทำที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญแม้จะไม่เพียงพอที่เป็นเงื่อนไขในการปฏิบัติ พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงได้ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในเช่น ความตื่นตัวหรือภายนอกเช่นรางวัลก็ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter, 2002) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับบราวน์ (Brown, 2005) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ ศิริรักษ์ (2547, หน้า 87) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลภาคกลาง พบว่านักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทั้งนี้เนื่องจาก นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี สอดคล้องกับพัชรินทร์ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จเพียงใด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับ พฤติกรรม หรือการปฏิบัติพฤติกรรม ความรู้สึกในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมมีมากเท่าใดการรับรู้ความสามารถแห่งตนก็จะมีมากเท่านั้น ดังนั้น การรับรู้ความสามารถแห่งตน จึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ สอดคล้องกับณัฐภรณ์ ผลึกเพชร (2547) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล สอดคล้องกับไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10 สอดคล้องกับการศึกษาของไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ที่ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 และสอดคล้องกับสุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ที่ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ( $p < .01$ ) และสอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2552)



พบว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

#### ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรนอกเหนือจากการเรียนการสอน ผลศึกษาในช่วงเรียนเช่นจัดให้มีชมรมกีฬาจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในและการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกายอุปกรณ์กีฬาต่างๆ เป็นต้น

3. ทางมหาวิทยาลัยควรจัดให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย วิธีการสร้างเสริมทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการสร้างความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกายให้กับนิสิตนักศึกษา

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ อีกเพื่อจะได้เป็นแนวทางให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุนในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนิสิตและนักศึกษา

2. ควรศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนิสิตได้เหมาะสมต่อไป

3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มเติมจากที่ศึกษา มาแล้วเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต

4. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย





## บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: วังอักษร.
- กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพิจารณาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_ (2539). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรมอนามัย. (2540). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- กองกิจการนิสิต. (2552). ยุทธศาสตร์การพัฒนานิสิตของฝ่ายกิจการนิสิต. การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- งานทะเบียนนิสิตและประมวลผล กองบริการการศึกษา. (2555). รายงานสถิติจำนวนนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2555.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530). กรกฎาคม. "กีฬาสุขภาพ." ไกล่หมอ. 11(7): 51-52.
- จารุณี ศรีทองทุม. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีกรุงเทพมหานคร. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จัญพ์จันท์ เขียมศิริ. (2549). ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ในพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ: สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจก ธนะสิริ. (2531). ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข (ฉบับสมบูรณ์). พิมพ์ครั้งที่ 44. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล  
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก  
กระทรวงสาธารณสุข. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา. (2549). สุขภาพคนไทย. นครปฐม: นครปฐมการพิมพ์.
- ณัฐภรณ์ ผล็กเพชร. (2547). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐ  
จังหวัดพัทลุง. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา  
ผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญาณิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทวีศักดิ์ กลิมผล. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน  
ประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พย.ม.  
ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทิวาวัน คำบรรลือ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล  
วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.  
ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธรรมบุญ มีสมสืบ. (2547). การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา. กรุงเทพฯ : แมค.
- ธิดารัตน์ ทวายทอง. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่าง  
บุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกายของ  
สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ พย.ม ปัตตานี :  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.  
อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2539). พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด. พิมพ์ครั้งที่ 8. ไทยวัฒนาพานิช
- นิจลาวรรณ เพชรรินทร์. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี  
หลักสูตรปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ปรินญา  
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.



- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต." วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(1): 65-71.
- ประทุม ม่วงดี. (2541). "ความหมายภาคสนามของ พลศึกษา," วารสารวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกายและกีฬา. 2(2) : 4 ; กรกฎาคม-ธันวาคม.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2527). "พฤติกรรมสุขภาพ". ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7, 172-182. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและสรวง สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและ สุขศึกษา. กรุงเทพฯ. เจ้าพระยาการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2539). ทักษะการวัดความเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ. พีระพัฒนา.
- ประวิตร เจนวรรณะกุล. (2547). กุมภาพันธ์. "บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย." Health Today Thailand. 3(3): 80-83.
- ประเวศ วะสี และคณะ. (2536). องค์รวมแห่งสุขภาพที่สนใจใหม่เพื่อคุณภาพแห่งชาติ และการบำบัดรักษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิไมลศรีทอง.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมกายออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และเสริฐ สกณะพัฒน์. (2545). หนังสือประกอบการเรียน หมวดศึกษาทั่วไป : รหัส 082077 การออกกำลังกายและการกีฬา. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ 1991.
- พัชรินทร์ สืบสายอ่อน. (2546). การบริโภคอาหารและการรับรู้ภาวะโรคของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง. วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พรรคดี หุ่นจันทร์. (2548). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- มงคล แผลงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาการ.
- \_\_\_\_\_. (2548). รายงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาล วิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ยุพาพร ทองตั้ง. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน พลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ศาสตร์ ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัดสำเนา)
- วิโรจน์ เจริญยิ่ง. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). พฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550. ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2533). หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา.กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศักดิ์ สุทธเธณี. (2531). เจตคติ. กรุงเทพฯ : รุ่งวัฒนา.
- สิวานี เหม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- สุจินต์ จินายน. ม.นเรศวรสัมพันธ์. (2552). (หน้า 13 – 15).
- สุดกัญญา ปานเจริญ และปรีทรรศน์ วันจันทร์. (2550). "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ  
ออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย" วารสารสภาการพยาบาล.  
22(3): 80-90.
- สุดารัตน์ พุกรอด และคณะ. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา  
สาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียว  
เฉลิมพระเกียรติ. คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลใน  
วิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก.  
วิทยานิพนธ์ พย.ม. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). สุขวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรพงษ์ ไสธนะเสถียร. (2553). การสื่อสารกับสังคม กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับ  
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะบริหารธุรกิจ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหวัง จันทร์ไทย. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบพวงองค์  
ความรู้สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบทอดวัฒนธรรมไทยสู่  
สุขภาพที่ยั่งยืนยาว.กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาวิชาการ กรมการแพทย์ กระทรวง  
สาธารณสุข.
- สมศักดิ์ สีนุระเวชญ์. (2547). สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.  
กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช,
- สมหมาย แดงสกุล. (2547). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- โสภิตสุตา มงคลเกษม. (2539). พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติและ  
พฤติกรรมการคาดเดาชนิดชนิดนิรภัยของผู้ขับขีรถยนต์ ในกรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานแผนนโยบายและพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติ. (2550). (หน้า 151-160).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). สสำรวจการใช้เวลาว่างของประชากร พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา. (2545). **สุขภาพส่วนบุคคล**. มหาสารคาม : ภาควิชาสุขศึกษา  
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม.
- อรรวรรณ หุ่นดี. (2528). **สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน**. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- American College of Sport Medicine. (1995). **Guidline for Exercisetesting and  
Prescription**. Baltimore: William and Wikins.
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical  
Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29(2): 107-116.
- Fein, A.J. (2001). "Psysical Environment and the Physical Activity of Youth," *Masters  
Abstracts International*. 39(6) : 1569 ; December.
- Green et al. (1999). **Health Promotion: An Educational and Ecological Approach**. (3ed).  
Californaia:Mayfield.
- Grubbs L. & Carter J. (2002). "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*.
- Jaffee,L and others. (1999). "Incentive and Berriers to Physical Activity for Working  
Women," *American Journal of Health Promotion*. 13(4) : 215 – 218 ; March-April.
- 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.
- Roski, G.S. (1992). Health-related values and their reflection in youngster sport activities  
during leisure time. *Canadian journal of Public Health*.
- Pender, NJ. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice**. 3rd ed. USA:  
Appleton & Lange.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยนเรศวร



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

มหาวิทยาลัยสุรินทร์



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน      รองคณบดีฝ่ายวิชาการ  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปภรณ์ ประจันบาน      หัวหน้าภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิชญ์ณรงค์ กงแก้ว      อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์  
สาขาพลศึกษา และนันทนาการ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่





ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

มหาวิทยาลัยนเรศวร



**แบบสอบถาม****เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร****คำชี้แจง**

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร แบบสอบถามชุดนี้มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นคำถามปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 42 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- ด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายจำนวน 16 ข้อ
- ด้านความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
- ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ
- ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

- ( ) หญิง ( ) ชาย

2. อายุ

- ( ) ต่ำกว่า 19 ปี ( ) 19-20 ปี  
( ) 21-23 ปี ( ) 24-25 ปี  
( ) มากกว่า 25 ปีขึ้นไป

3. ระดับชั้นปี

- ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2  
( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4  
( ) สูงกว่าชั้นปีที่ 4

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้ตรงกับความรู้ของท่าน และโปรดตอบทุกข้อ

ตอนที่ 2.1 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย

ข้อความถาม	การรับรู้	
	ใช่	ไม่ใช่
ท่านมีการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายใน หัวข้อต่อไปนี		
1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น		
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้		
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้เส้นผมจะแข็งแรงกว่าเดิม		
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดไขมันชนิด (HDL)		
5. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น		
ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อจิตใจ		
6. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด		
7. การออกกำลังกายช่วยให้คุณหลังสารความสุข (endorphin) มากขึ้น		
8. การออกกำลังกายช่วยให้คุณหลับง่ายขึ้น		
9. การออกกำลังกายช่วยให้คุณมีบุคลิกภาพที่ดี		
10. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง		
ความเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของการออกกำลังกาย		
11. การออกกำลังกายทำให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง		
12. การออกกำลังกายช่วยลดความเศร้าได้		
13. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวการออกกำลังกายมีส่วนช่วยทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น		
14. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์		
15. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น		
16. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนจำนวนมากขึ้น		



ตอนที่ 2.2 ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	คำตอบ	
	ถูก	ผิด
1. หลักการออกกำลังกายท่านควรปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ในออกกำลังกาย		
2. การออกกำลังกายควรออกทุกๆวันและใช้เวลาให้นานมากที่สุดจึงเกิดประโยชน์		
3. การออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยและให้เหงื่อออกถือว่าถูกหลักการออกกำลังกาย		
4. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อยๆ		
5. การออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกมากๆจะทำให้สดชื่นได้เร็ว		
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่		
7. หลังจากออกกำลังกายทุกครั้งควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
8. การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต้องคำนึงถึงปริมาณความหนัก ความนานและความบ่อยในการออกกำลังกาย		

ตอนที่ 2.3 ทักษะคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
องค์ประกอบด้านความรู้					
1. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้					
2. การทำงานภายในบ้านถือว่าการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน					
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น					
4. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย					
5. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น					
6. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม					

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	เฉยๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายผู้อื่น					
8. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี					
องค์ประกอบด้านความรู้สึก					
9. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา					
10. การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำอย่าง สม่ำเสมอ					
11. การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ท่านเสียเวลา					
12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น					
องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ					
13. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร					
14. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ					

#### ตอนที่ 2.4 ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

ข้อคำถาม	ระดับความพร้อม				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ท่านมีการสำรวจตัวเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย					
2. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย					
3. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัดชอบเพื่อ สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้ตัวเอง					
4. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตาม ความเหมาะสมของร่างกายของท่าน					



ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อความคำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดิน					
2. ท่านออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ					
3. ท่านออกกำลังกายด้วยการ เล่นกีฬา (เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ฯลฯ เป็นต้น)					
4. ท่านใส่เสื้อผ้าและสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายประเภทนั้นๆ					
5. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง					
6. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 20-30 นาที					
7. นิสิตมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย หลังการออกกำลังกาย					
8. ก่อนและหลังการออกกำลังกายท่านจับชีพจร เพื่อวัดจำนวนครั้งการเต้นของชีพจร					
9. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกและรู้สึกเหนื่อย					
10. ท่านออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน					

1. ท่านไม่ออกกำลังกายเพราะอะไร

.....

.....

.....

2. ท่านต้องการให้มหาวิทยาลัยช่วยอะไรในเรื่องการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

นายพงษ์เอก สุขใส

มหาวิทยาลัยนเรศวร





## ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

พงษ์เอก สุขใส

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็น สัดส่วนโดยใช้คณะวิชา จำนวน 391 คน นำผลที่ได้ มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน การทดสอบสมมติฐาน โดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรม การออกกำลังกายใช้สถิติไคว์แสคว และปัจจัยนำกับ พฤติกรรมออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มี อิทธิพล ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อยู่ในระดับปานกลาง เพศ ช่วงอายุ และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับ ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย นเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้

เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคิด เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการ ออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย นเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของ การออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดย ตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 52.10

สรุปผลการวิจัย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการ ออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีอิทธิพล / พฤติกรรมการออก กกำลังกาย / นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

## FACTORS INFLUENCING ON EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS IN NARESUAN UNIVERSITY

Phong-ek Suksai

Faculty of Education, Naresuan University

### Abstract

**Purpose** This research aimed to study the exercise behaviors of undergraduate students in Naresuan University, the relationship between personal factors, leading factors toward exercise and the factors influencing exercise behaviors of students.

**Methods** The samples were 391 undergraduate students of Naresuan University obtained by stratified random sampling. Questionnaires were used to collect data. Percentage, Standard deviation, Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis were applied for data analysis.

**Results** Undergraduate students Naresuan University had exercise behaviors in moderate level. The personal factors that influenced the students for exercise behaviors were gender, age and salary level and leading factors were

perceived benefits and value of the exercise, knowledge of the principles and methods of exercise, attitudes about exercise and the exercise of their own were associated with exercise behaviors of undergraduate students at .05 level. Perceived benefits and value of the exercise, attitudes about exercise and readiness for self-exercise that all variable could explained about the exercise behaviors at 52.10 percent.

**Conclusion** Factors influencing on exercise behaviors of undergraduate students in Naresuan University were perceived benefits, value of the exercise, attitudes about exercise and the exercise of their own.

**Key Words:** Factors influencing / Exercise behaviors / Students in Naresuan University



### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้าน การกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความ สนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (Ministry of Tourism and Sports, 2007)

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา ในทุกๆ ด้านเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของ การพัฒนาประเทศในทุกด้าน ฉะนั้นสุขภาพของคน จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผน จัดการให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา ให้บุคคลดีได้นั้น คือการจูงใจให้คนเรารู้จักการออก กกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนา ทางด้านร่างกายเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ดีมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องก็จะ ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถ ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง เพราะการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของ ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพผลสามารถลดปัญหา สุขภาพของประชาชน ซึ่งแปรผันไปตามสภาวะความ เปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วย และการเสียชีวิตในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเกิดพฤติกรรม ของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของสำนักงาน นโยบายและแผนสาธารณสุขแห่งชาติ กล่าวว่า ปัจจุบัน การเสียชีวิตของประชาชน 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ

ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคมะเร็งทุกชนิด และ โรคหลอดเลือดสมอง อุบัติเหตุจากการขนส่ง โรคระบบ หายใจ (ทางเดินหายใจส่วนบน) และอุบัติเหตุอื่นๆ ซึ่งล้วนมาจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลทั้งสิ้น (National Health Policy and Planning Office, 2007)

ผลจากการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและ เยาวชนทั้งชายและหญิง อายุ 6- 24 ปี จำนวน 20.9 ล้านคน โดยให้บันทึกกิจกรรมที่ทำในยามว่าง นอกเหนือ จากการเรียนและภารกิจประจำวัน โดยระบุกิจกรรม ไม่เกิน 3 ประเภท พบว่า ร้อยละ 87.0 ใช้เวลาว่าง ในการดูโทรทัศน์ วีดีโอมากที่สุด รองลงมาคือฟัง วิทยุเทป คิดเป็นร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อน คิดเป็น ร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 25.3 และ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 22.6 (The Office of National Statistics, 2002)

จากสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชาย และหญิง ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยมาก ทั้งที่การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมหาศาล ทั้งต่อตัวเองและสังคม โดย ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา (Kanchanachitra, 2006) ได้สำรวจพฤติกรรมการออก กกำลังกายของประชาชนทั้งประเทศทั้งชายและหญิง ปี พ.ศ. 2547 พบว่า ผู้มีอายุ 11-14 ปี มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 17 อายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 31 และอายุ 25-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 43 ซึ่งสถิติดังกล่าวจะเห็นว่าเด็กและเยาวชนทั้งชาย และหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เพราะซึ่งถ้าวัยรุ่นขาดการออกกำลังกายไป ก็จะส่งผล กระทบให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ฉะนั้นพฤติกรรม การออกกำลังกายควรจะปลูกฝังให้วัยรุ่น เพื่อที่จะช่วยให้ วัยรุ่นสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้มีการ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แต่เฉพาะในหลักสูตร เท่านั้นแต่ให้สามารถนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน

อย่างสม่ำเสมอจนถึงวัยผู้ใหญ่ และนอกจากนี้ในปัจจุบัน จะเห็นว่า การเจ็บไข้ได้ป่วย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มนุษย์ มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการปลูกฝังค่านิยมที่ดี เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย ของเยาวชนวัยเรียน ให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง เหมาะสม ควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเรียน เพราะเยาวชน จะเป็นความหวังและกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ บ้านเมืองในอนาคตต่อไป (Kasipon, 2001)

สถาบันอุดมศึกษาถือว่ามีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญเติบโต ทางด้านเศรษฐกิจเนื่องจากการจัดการศึกษาในระดับ อุดมศึกษา จะมุ่งเน้นการสร้างผลผลิตและองค์ความรู้ ต่างๆ ให้กับนิสิตนักศึกษาจากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมุ่งที่จะเน้นวิชาการ โดยจัดการเรียนการสอนเพิ่มเนื้อหาให้แก่ นิสิตนักศึกษาอย่างมาก โดยมองข้ามที่จะพัฒนานิสิตนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์ พร้อมในทุกด้าน โดยสังเกตได้จากนิสิตนักศึกษาใช้เวลา ส่วนใหญ่ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้จนไม่มีเวลาที่จะ สนใจพัฒนาตนเองรวมถึงเรื่องสุขภาพร่างกายของ ตนเอง ผลการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขและ สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่านิสิตนักศึกษา (กลุ่มอายุ 15-24 ปี) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในสัดส่วนที่ น้อยมาก (Ministry of Public Health and the Office of National Statistics, 2002)

จากข้อมูลพื้นฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ปี 2555 สำรวจโดย สำนักงานกิจการนิสิตพบว่า สภาวะสุขภาพของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ยัง พบว่านิสิตบางส่วนเจ็บป่วยด้วยโรคไข้หวัด ไข้เลือดออก โรคท้องร่วง และปัญหาเรื่องอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังพบ อีกว่านิสิตบางส่วนที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สูงเกิน มาตรฐาน ในด้านการออกกำลังกายพบว่านิสิตมีการ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที อยู่ในระดับที่ต่ำ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกับนิสิตซึ่งมี

ความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การเจ็บป่วย ในวัย ผู้ใหญ่มักเริ่มมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่ เป็นวัยรุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อนำ ผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย สร้างแรงจูงใจรวมถึงการจัดกิจกรรม ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยของผู้วิจัย ผู้วิจัยเผยแพร่ ความรู้และผลการศึกษาวิจัยแก่มหาวิทยาลัยอื่น เพื่อให้ นิสิตมีสุขภาพดีสนองต่อนโยบายการเป็นมหาวิทยาลัย สุขภาพ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ และแผนการ พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต มหาวิทยาลัย นเรศวร ระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาค การศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 และยังมีสถานภาพ นิสิต จำนวน 17,814 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับ ปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2555 มหาวิทยาลัย นเรศวร ได้มาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น อย่างเป็นสัดส่วนกระจายตามจำนวนประชากรในแต่ละ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา (ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ



กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์) และคณะ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้สูตรของ ยามาเน่ ได้จำนวนนิสิต 391 คน

#### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เป็น

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา(ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์) คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย

1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) เป็น พฤติกรรมการออกกำลังกาย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 42 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย จำนวน 16 ข้อ

2. ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ

3. ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ

4. การรับรู้เกี่ยวกับความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีผู้ช่วยวิจัยและนิสิตช่วยงานเก็บแบบสอบถาม โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้นจำนวน 391 คน ในช่วงเดือนมกราคม ถึง กุมภาพันธ์ 2556 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามและในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าได้รับแบบสอบถามตอบกลับที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน 391 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และ MS Excel ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล อันประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี กลุ่มวิชา คณะ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านปัจจัยนำ คือ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการการออกกำลังกาย ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การทดสอบสมมติฐาน โดยการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติ ไควร์แอสคว และปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพล ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

4. การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับสูงคะแนน 40-50 คะแนน ระดับปานกลางคะแนน 30-39 คะแนน และระดับต่ำคะแนน 0-38 คะแนน

### ผลการวิจัย

1. เพศ ช่วงอายุ รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p$ -value = 0.003, 0.025 และ <0.001) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			$\chi^2$	p-value
		สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	ต่ำ จำนวน (%)		
<b>เพศ</b>						
หญิง	252	28(48.3%)	162(64.3%)	62(76.5%)	11.795*	0.003
ชาย	139	30(51.7%)	90(35.7%)	19(23.5%)		
<b>ช่วงอายุ</b>						
ต่ำกว่า 19 ปี	39	4(6.9%)	25(9.9%)	10(12.3%)	14.411*	0.025
19-20 ปี	215	25(43.1%)	140(55.6%)	50(61.7%)		
21-23 ปี	126	24(41.5%)	82(32.5%)	20(24.7%)		
มากกว่า 24 ปี	11	5(2.0%)	5(2.0%)	1(1.2%)		
<b>ระดับชั้นปี</b>						
ชั้นปีที่ 1	92	8(13.8%)	64(25.4%)	20(24.7%)	10.385	0.239
ชั้นปีที่ 2	160	21(36.2%)	103(40.9%)	36(44.4%)		
ชั้นปีที่ 3	83	17(29.3%)	49(19.4%)	17(21.0%)		
ชั้นปีที่ 4	40	8(13.8%)	28(11.1%)	4(4.9%)		
สูงกว่าชั้นปีที่ 4	16	4(6.9%)	8(3.2%)	4(4.9%)		



ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			x <sup>2</sup>	p-value
		สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	ต่ำ จำนวน (%)		
<b>กลุ่มวิชา</b>						
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	157	18(31.0%)	107(42.5%)	32(39.5%)	3.287	0.511
กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	100	16(27.6%)	65(25.8%)	19(23.5%)		
กลุ่มศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์	134	24(41.4%)	80(31.7%)	30(37.0%)		
<b>รายได้/เดือน (ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง)</b>						
ต่ำกว่า 5.000 บาท/เดือน	106	12(20.7%)	80(31.7%)	14(17.4%)	28.805	<.001*
5.001-10.000 บาท/เดือน	208	25(43.1%)	130(51.6%)	53(65.4%)		
10.001-15.000 บาท/เดือน	56	11(19.0%)	35(13.9%)	10(12.3%)		
สูงกว่า 15.000 บาท/เดือน	21	10(17.2%)	7(2.8%)	4(4.9%)		

2. การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = 0.163$   $p = 0.001$ ). ( $r = 0.165$   $p = 0.001$ ). ( $r = 0.347$   $p = <0.001$ ). ( $r = 0.666$   $p <0.001$ ) ดังแสดงในตารางที่ 1

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ดีที่สุดใน และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรม การออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10 โดยสอดคล้องกับ การศึกษาของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (Srichaisawat, 2006) ที่ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับ ข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 และ ตรงกับการศึกษาของสมนึก แก้ววิลัย (Keawvilai, 2009) พบว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมออก กกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความ สามารถแห่งตนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรง สนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

#### สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทักษะคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย และความพร้อมในการออกกำลังกาย ของตนเอง

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร นอกเหนือจากการเรียนการสอนพลศึกษาในชั่วโมงเรียน เช่น จัดให้มีชมรมกีฬา จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายใน

และการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เพียงพอกับความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาต่างๆ เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ อีกเพื่อจะได้เป็น แนวทางให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสนับสนุน ในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของ นิสิตนักศึกษา
2. ควรศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออก กกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อที่จะสามารถ นำมาเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้กับนิสิตได้เหมาะสมต่อไป
3. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายเพิ่มเติมจากที่ศึกษามาแล้วเพื่อให้ ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิต
4. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของคณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย

#### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดี



## เอกสารอ้างอิง

- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29(2): 107-116.
- Gaapgaew, T. (2006). Factors that influence exercise behavior of the student nursing assistant. hospital for Tropical Diseases Mahidol University. Thesis Master of Science. (Health Education) The Graduate School Kasetsart University.
- 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.
- Kanchanachitra, C. (2006). *Health Thailand*. Nakhon Pathom : Nakhon Pathom printing.
- Kasipon, T. (2001). Factors that influence health behaviors of elementary school students. *Schools in Bangkok*. Thesis M.N.S Chonburi : Burapa University.
- Keawvilai, S. (2009). The Predictive Factors on Exercise Behaviors of Undergraduate Students were also explored. Administration. Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.
- Ministry of Public Health and the Office of National Statistics. (2002). **Public Health Thailand. 1999-2000**. Bangkok: Printing a military housing through education.
- Ministry of Tourism and Sports. (2007). **Draft National Development Plan No. 4 (AD 2007-2011)**. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports.
- National Health Policy and Planning Office. (2007). **National Economic and Social Development Plan No. 10 (AD 2007-2011)**.
- Pender, NJ. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice**. 3<sup>rd</sup> ed. USA: Appleton.
- Ponrat, N. (2004). "Factors relevant to the exercise of students Thammasat University Rangsit Campus." *Journal of Science and Technology*. 12 (1): 65-71.
- Srichaisawat, P. (2006). **Factors that influence exercise behavior of undergraduate students**. Srinakharinwirot University. Bangkok : Srinakharinwirot University.
- Sirirak, C. (2004). **Factors associated with exercise behavior of nursing students**. College of Nursing, Central Institute Praboromarajchanok Ministry of Public Health. Thesis M.Ed. (Health Education) Graduate School of Srinakharinwirot University.
- The Office of National Statistics. (2002). **Leisure survey population 2001**. Bangkok: Printing community. Agricultural Cooperatives of Thailand.



ประวัติผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยนเรศวร



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	พงษ์เอก สุขใส
วัน เดือน ปีเกิด	15 มีนาคม 2522
ที่อยู่ปัจจุบัน	59/188 ม. 3 ตำบลท่าทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ที่ทำงานปัจจุบัน	กลุ่มวิชาพลานามัย ภาควิชาบริหารและพัฒนาศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ (อาจารย์)
ประสบการณ์ทำงาน	
พ.ศ. 2548-2550	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2550- ปัจจุบัน	พนักงานมหาวิทยาลัยสายวิชาการ (อาจารย์) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	ค.ม. (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2545	วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย