



## รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

### โครงการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน

ในจังหวัดสุพรรณบุรี

Exercise and Playing Sport Behaviors of People

in Suphanburi Province

โดย

พีระ ศรีประพันธ์

สนับสนุนโดย

สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต

2565

ชื่อเรื่อง : พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ผู้วิจัย : พีระ ศรีประพันธ์

สถาบัน : สถาบันกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

ปีที่พิมพ์ : 2565

สถานที่พิมพ์ : มหาวิทยาลัยรังสิต

แหล่งที่เก็บรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ : มหาวิทยาลัยรังสิต

จำนวนหน้างานวิจัย : 122 หน้า

คำสำคัญ : พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, ประชาชน, จังหวัดสุพรรณบุรี

ลิขสิทธิ์ : มหาวิทยาลัยรังสิต

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี และตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 420 คน อายุระหว่าง 18-60 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ด้วยสถิติโคสแควร์ และวิธีการของเพียร์สัน โพรดัก โมเมนต์ การวิเคราะห์หาปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธีวิเคราะห์แบบขั้นตอน กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนน 53.20-57.88)

2. ด้านปัจจัยลักษณะบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประวัติการเจ็บป่วย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ด้านปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = 0.319$ ) ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = -0.117$ ) ทรัพยากรบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ( $r = 0.206$ ) ส่วนการได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ตัวแปรทั้ง 2 ตัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้ร้อยละ 13.20

Title : Exercise and Playing Sport Behaviors of People in Suphanburi Province  
Researcher : Peera Sripraphan  
Institution : Sports Institute, Rangsit University  
Year of Publication : 2022  
Publisher : Rangsit University  
Sources : Rangsit University  
No. of pages : 122 pages  
Keywords : Behavior, Exercise, People, Suphanburi Province  
Copyrights : Rangsit University

### Abstract

The purpose of this research was to study at the factors Correlation Coefficient and variables with the power to predict exercise and sports behaviors in Suphanburi Province. Stratified Random Sampling was used to gather (collect) 420 people between the ages of 18-60. The data was collected by using questionnaire constructed by the researcher. The statistics were often percentages, arithmetic means, standard deviation, and Cronbach's Alpha. Chi-square test and Pearson's correlation coefficient were used to analyze the relationships between the demographic factors, predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors, and exercise and playing sports behavior of the people in Suphanburi Province. Analyze the factors predictors exercise behavior and playing sports by Stepwise multiple regression method. The statistical significant was determined 0.05 level

The majors findings were as follows:

1. Exercise and sports behavior of people in Suphanburi Province were at a moderate level (score 53.20-57.88).
2. The demographic factors, such as gender, age, marital status, education level, occupation, monthly income, and illness history, do not correlate with exercise behaviors. at a 0.05 statistical significance level.

3. The predisposing factors such as knowledge toward exercise and playing Sport with exercise behaviors of people in Suphanburi Province. There was a statistically significant positive correlation at the 0.01 level ( $r = 0.319$ ), while the attitude about exercise and playing Sport with the exercise behaviors of people in Suphanburi Province. There was no statistically significant correlation at the 0.05 level

4. The enabling factor, the clearness of policies on exercise to people's behavior in doing exercise and playing sport. There was a negatively statistical significant correlation at the .05 level ( $r = -0.117$ ), however the supporting of personal resources on exercise and the places suitable and equipments, the second enabling factor was not statistically and significantly correlated (at the 0.05 level) to people's behavior in doing exercise and playing sport.

5. The reinforcing factor, which is the social and family support, with behavior of people in doing exercise and playing sport. There was a statistically significant correlation at the .01 level ( $r = 0.206$ ). While, there was no statistically significant correlation at the 0.05 level of receiving information about doing exercise and playing sport, with behavior of people in doing exercise and playing sport.

6. The variable that could best jointly predict people's exercise behavior were 1) the knowledge about exercise and sport, 2) the support by social and family. Overall, these factor could predict people's exercise behaviors in 13.20 percentage.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยรังสิต และสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต ที่ได้ให้การสนับสนุนทุนวิจัย ขอขอบคุณ ผศ.ดร.บุญเลิศ อุทยานิก ดร.ณัฐชนนท ชังพุก นางวัลลีย์ รมจำปา และผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณ ดร.ศศิพันธ์ แก่นจันทน์หอม และ ดร.วรทัย ราวินิจ ที่ได้ให้คำแนะนำให้ข้อเสนอแนะ และแก้ไขงานวิจัย และประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ตลอดจนทุกท่านที่ได้กล่าวนามไว้ในที่นี้ซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือให้ งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณประโยชน์ใดๆ ที่จะเกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย ฉบับนี้ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

พีระ ศรีประพันธ์  
มหาวิทยาลัยรังสิต  
26 สิงหาคม 2565

มหาวิทยาลัยรังสิต Rangsit University



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญ	(ฉ)
สารบัญตาราง	(ซ)
สารบัญรูป	(ญ)
<b>บทที่ 1</b> บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมุติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
นิยามศัพท์	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย	8
<b>บทที่ 2</b> เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	9
แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นกีฬา	25
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	29
แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ	35
แผนพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2561-2564	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
<b>บทที่ 3</b> ระเบียบวิธีการวิจัย	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	52
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	57

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4</b> ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
ตอนที่ 1 ปัจจัยลักษณะบุคคล	60
ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวแปรที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี	62
ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐาน	70
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	78
สรุปผลการวิจัย	78
อภิปรายผลการวิจัย	81
ข้อเสนอแนะ	91
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	93
<b>ภาคผนวก</b>	100
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ	101
ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	103
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	112
ประวัติผู้วิจัย	122



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอำเภอในจังหวัดสุพรรณบุรี	1
2	จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรีจำแนกตามปัจจัยลักษณะบุคคล	60
3	จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับการได้รับปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	62
4	จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับการได้รับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทหารบกบุคคลที่สนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	63
5	จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับการได้รับปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว และข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ	65
6	จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	66
7	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี	67
8	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี	70
9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี	72
10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี	73
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี	74
12	ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี	75

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการเลือกตัวแปรที่มีอิทธิพลสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี	76



## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	ร้อยละของจำนวนประชากรที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1
2	กรอบแนวคิดการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี	8

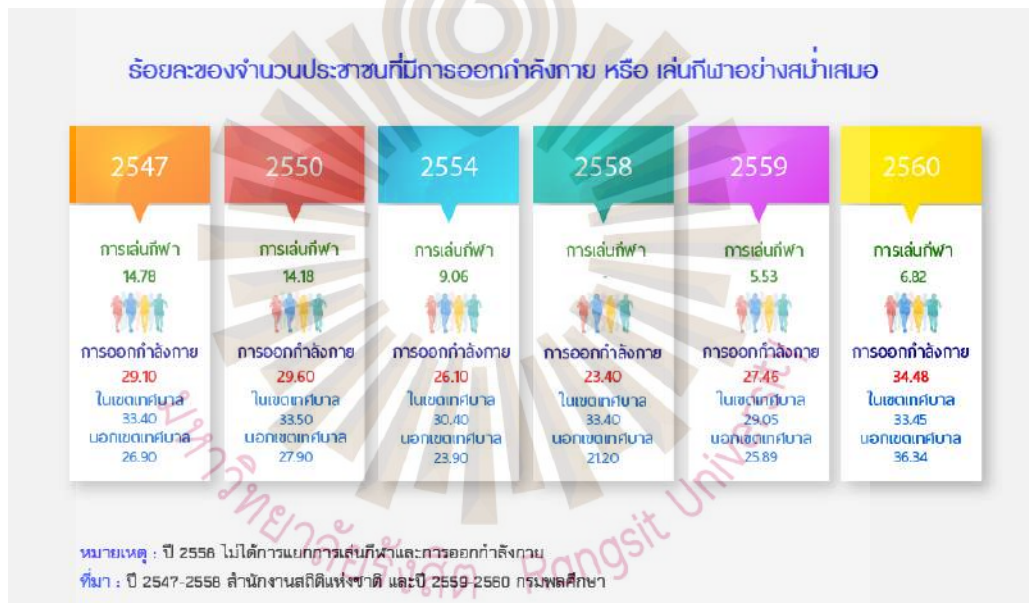


# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการรวบรวมข้อมูลของกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เกี่ยวกับพื้นฐานประกอบการประเมินการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชาวไทยในปี พ.ศ. 2547 จนถึง พ.ศ. 2560 พบว่าในปี พ.ศ. 2560 มีประชาชนชาวไทยเพียงร้อยละ 34.48 ที่ได้มีการออกกำลังกาย และมีประชาชนชาวไทยเพียงร้อยละ 6.82 เท่านั้นที่มีการเล่นกีฬา หากรวมกันแล้วผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในประเทศไทยมีจำนวนไม่ถึงร้อยละ 50 ของประชาชนชาวไทยทั้งหมด



แผนภาพที่ 1 ร้อยละของจำนวนประชากรที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา  
ที่มา : กรมพลศึกษา <https://www.dpe.go.th/article-preview-401291791795>

จากข้อมูลข้างต้นพบว่าประชาชนคนไทยเป็นจำนวนมากยังขาดการออกกำลังกาย มงคลแฝงสาเคน (2541, น. 108) กล่าวว่า ร่างกายขาดการออกกำลังกายก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายๆระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการศึกษาในปัจจุบันพบว่าการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันเลือดสูง โรคอ้วน ระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง รวมถึงบุคคลที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคพวกนี้ คือ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้นและปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้ที่รู้ตัวว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอ จึงควรเริ่มออกกำลังกายได้ทันทีเพื่อควมมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (ณรงค์ศักดิ์ สุมาลย์โรจน์, 2530, น. 33)

การออกกำลังกาย เป็นวิธีการป้องกันโรคที่ดีแนวทางหนึ่ง วิจิต คณิงสุขเกษม (2538, น. 95-104) กล่าวถึง ประโยชน์ที่สำคัญของการออกกำลังกายว่าจะช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและปรับปรุงสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายช่วยให้ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังลดลง ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้นกว่าเดิม เช่น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และยังช่วยลดความเสื่อมของกระดูก ส่วนคุณค่าการออกกำลังกายทางจิตวิทยา (Psychological values) ช่วยให้ผู้ที่มีการซึมเศร้ากลับมามีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย (ดำรง กิจกุล, 2540, น. 15) และคุณค่าทางสังคม (Sociological values) การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของกันและกัน มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533, น. 7) ด้วยคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายดังที่กล่าวมา จึงควรส่งเสริมให้บุคคลทุกเพศ ทุกวัยได้รับการออกกำลังกายและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

เกษม นครเขตต์ (2539 อ้างถึงใน บุพผา เจริญชัย, 2556, น. 4) กล่าวว่า การรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพียงปัจจัยเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ หากไม่มีปัจจัยอื่นร่วมสนับสนุนหรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งอาจแบ่งปัจจัยโดยทั่วไป ออกเป็น 2 ประการ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ค่านิยมและความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายรวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเช่นเดียวกับแนวคิดของ กรีน และคณะ (Green et al., 1999, p. 12) กำหนดปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพไว้ 3 ประการ คือ ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม โดยกล่าวว่า ปัจจัยหลักเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม ซึ่งจะให้เกิดผลหรือเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ปัจจัยหลักนี้ประกอบด้วยความรู้ ทศนคติค่านิยม ความเชื่อและการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจบุคคลหรือกลุ่มให้กระทำการสิ่งหนึ่ง ต่อมาคือ ปัจจัยสนับสนุน เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้ โดยที่ปัจจัย



สนับสนุน มักเป็นเรื่องของทรัพยากรที่มีอยู่และการเข้าถึงทรัพยากรนั้น สุดท้ายคือ ปัจจัยเสริม ซึ่งเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมนั้นได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ได้รับการออกกำลังกายและยังคงพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือลดเลิกการออกกำลังกายล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกันซึ่งแต่ละสาเหตุย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรทางด้านพลศึกษา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยเฉพาะประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ทั้งนี้เพราะว่าจังหวัดสุพรรณบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการส่งเสริมด้านการกีฬาและให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย อีกทั้งเป็น 1 ใน 6 จังหวัดที่ได้รับการคัดเลือกจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ให้เป็นเมืองกีฬา (Sports city) ซึ่งการเป็นเมืองกีฬาได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติหลัก 4 ด้านและหนึ่งในสี่ด้านนั้น คือ การส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย นอกจากนี้จังหวัดสุพรรณบุรีโดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรียังได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี สอดคล้องตามยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580) เรื่องการส่งเสริมให้กีฬาอยู่ในหัวใจชาวสุพรรณบุรีและมีความสามารถทางด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 5 เป้าประสงค์เพื่อพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานและกีฬาเพื่อมวลชนกลยุทธ์ที่ใช้ คือ การส่งเสริมพัฒนาการกีฬาเพื่อก้าวสู่ความเป็นเลิศ และกลยุทธ์ส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายของประชาชนเป็นพลังในการขับเคลื่อน

จากการที่จังหวัดสุพรรณบุรีได้รับการคัดเลือกเป็นเมืองกีฬา เป็นเมืองที่มีการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง และยังมีความพร้อมของปัจจัยในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านนโยบายสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านบุคลากรทางการกีฬา สนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬา ด้านแรงจูงใจทางสังคม รวมถึงแหล่งความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าประชาชนในจังหวัดที่มีปัจจัยความพร้อมทุกๆ ด้านจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นอย่างไร มีปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และมีปัจจัยใดบ้างที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

4. เพื่อศึกษาตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

### คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นอย่างไร

2. มีปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

3. มีตัวแปรปัจจัยใดบ้างที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

### สมมติฐานการวิจัย

**สมมติฐานที่ 1** ปัจจัยลักษณะบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

**สมมติฐานที่ 2** ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

**สมมติฐานที่ 3** ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

**สมมติฐานที่ 4** ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

**สมมติฐานที่ 5** กลุ่มตัวแปรจากปัจจัยลักษณะบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีได้ดีกว่าการทำนายจากตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียว



## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ทั้งหมด 10 อำเภอ จำนวน 848,720 คน เป็นเพศชาย 410,241 คน เพศหญิง 438,479 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ข้อมูลสถิติที่สำคัญ. สถิติประชากรศาสตร์, 2561)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1973, p. 727-728) จำนวน 420 คน จากจำนวนทั้งหมด 10 อำเภอ

## ตัวแปรที่ทำการศึกษาวิจัย

1. ตัวแปรต้น ประกอบด้วย 4 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ ข้อมูลปัจจัยลักษณะบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

1.1 ปัจจัยลักษณะบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว

1.2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

1.3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

1.4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

2. สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ไปวางแผนกำหนดนโยบายแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

3. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม และกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

## นิยามศัพท์

**พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลในลักษณะต่างๆ ในขณะที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

**ประชาชน** หมายถึง ประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยหรือประกอบอาชีพอยู่ในจังหวัดสุพรรณบุรี

**ปัจจัย** หมายถึง สิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**ปัจจัยลักษณะบุคคล** หมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว

**ปัจจัยนำ** หมายถึง แรงจูงใจภายในของบุคคลที่จะนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** หมายถึง ความสามารถในการจำ เข้าใจเนื้อหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เช่น ขั้นตอนการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย

**ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** หมายถึง ความรู้สึก นึกคิด ความเชื่อความคิดเห็น ความชอบหรือไม่ชอบเป็นส่วนบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**ปัจจัยเอื้อ** หมายถึง สิ่งที่มีส่วนเอื้ออำนวยช่วยให้ประชาชนแสดงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** หมายถึง การส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกายของประชาชน ตามแผนการพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี ในยุทธศาสตร์ที่ 5 การส่งเสริมให้กีฬาอยู่ในหัวใจชาวสุพรรณบุรีและมีความสามารถทางด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ

**ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** หมายถึง บุคคลจากองค์กรของรัฐที่คอยให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับประชาชน

**สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** หมายถึง สถานที่หรือพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รวมถึงอุปกรณ์กีฬาชนิดต่างๆ ที่มีคุณภาพและจำนวนที่เพียงพอกับความต้องการใช้ของประชาชนในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**ปัจจัยเสริม** หมายถึง แรงสนับสนุนให้ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีได้แสดงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ** หมายถึง การได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีความหลากหลาย

**การได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว** หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ คำแนะนำ กำลังใจการดูเอาใจใส่ จากครอบครัว เพื่อน สมาชิกชมรมกีฬาเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา



## กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตัวแปรต้น (independent variable)

ตัวแปรตาม (dependent variable)



แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนใน  
จังหวัดสุพรรณบุรี

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาข้อมูล แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเสนอ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นกีฬา
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ
5. แผนพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2561-2564
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

##### 1.1 ความหมายการออกกำลังกาย

มนัส ยอดคำ (2548 : 49) หมายถึง การประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์จะต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำและพอเพียง

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2554 : II) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ในยามว่าง ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ มากกว่าการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะหรือมัดเล็กๆ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ทักษะหรืออาจใช้บ้างเล็กน้อย เช่น การเดินรำ กายบริหาร การเต้นแอโรบิก โยคะ รำไม้พลองป่าบูนูมี รำไม้พลองกระบี่กระบอง รำไม้กระบอง รำไม้ตะพด การเดินเร็ว การเดินวิ่ง และการวิ่งเหยาะ เป็นต้น

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555 : 85) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร

ร่างกายการ ยกน้ำหนัก แอโรบิกด้านซ์ วายน้ำ ซึ่งจักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้ง การออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

สนทนา สีละมาต (2557: 3-4) การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะ สำคัญ คือ มีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับปรุงหรือคงรักษาสมรรถภาพทาง กายอย่างใดอย่างหนึ่ง การออกกำลังกายค่อนข้างมีรูปแบบและระดับการแข่งขันมากกว่าการเล่นแต่ น้อยกว่ากีฬา ผู้ออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอนคอยให้คำแนะนำหรือแนวทางเป็นประจำ มีอิสระในการเลือกปฏิบัติตามที่ตนเองปรารถนา คุณลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของการออกกำลังกาย คือ ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกดีหรือพึงพอใจ และสามารถมุ่งความสนใจอยู่ที่ ความสนุกสนานของความเคลื่อนไหว แต่ร่างกายจะต้องมีการออกแรงระดับหนึ่ง มีการออกแรง มากกว่าการเล่นหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน และมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อที่จะบรรลุ เป้าหมาย เช่น มีการออกแบบโปรแกรมที่มีความเฉพาะเจาะจง เช่น การลดน้ำหนัก การเพิ่ม สมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด การปรับสภาพอารมณ์ และการลดความเครียด เป็นต้น

### สรุปความหมายการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการ เคลื่อนไหวผ่านการกระทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง การกระโดดเชือก กายบริหาร ยกน้ำหนัก เต้น แอโรบิก และการเล่นกีฬา เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี

### 1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมและกระทำอย่างสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ ร่างกาย วุฒิมพงษ์ ปรมัตถการ (2537, น. 5-7) ได้สรุปผลการออกกำลังกายไว้ว่า

#### 1. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณเลือด เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดดำไหลกลับคืนเข้าสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ของกล้ามเนื้อและเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือมีการออก กำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลา กำจัดออกจากกล้ามเนื้อเป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง



1.3 เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้นการยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้นเท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative-disease) หรือโรคหัวใจวายได้ดีวิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac-muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยเพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

## 2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหัวใจทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือด ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอกกล้ามเนื้อกระบังลมจะมีการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้น การหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติหรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

## 3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนามากขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

## 4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น



4.3 น้ำหนักตัว เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

4.4 ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน แทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

บรรลุ ศิริพานิช (2549, น. 5-16) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนยิ่งขึ้นกล้ามเนื้อใดมีการออกกำลังกายเสมอ กล้ามเนื้อนั้นจะมีการพัฒนาและแข็งแรงยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้ชัดเจนว่ามนุษย์เราถนัดมือข้างไหนมือข้างนั้นก็แข็งแรงกว่ามืออีกข้างหนึ่ง

2. การทรงตัวดีขึ้นรูปร่างดีขึ้น ผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉงว่องไว ทรงตัวดีและรูปร่างของร่างกายสมส่วนผิวดำกับผู้ที่มิได้ออกกำลังกายซึ่งจะมีร่างกายอ้วนลงพุงหรือผอมเกินไป

3. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้อวัยวะต่างๆ ลดการเสื่อมโทรมลงร่างกายไม่เหมือนเครื่องจักรที่ใช้มากเสื่อมโทรมเร็ว หากแต่ตรงข้ามร่างกายของมนุษย์ถ้ามีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอยู่เสมอ นอกจากจะแข็งแรงขึ้นแล้วยังสามารถซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดเสียหายไปได้ด้วย ที่เห็นได้ชัดเช่น กระดูกในผู้สูงอายุจะมีสารแคลเซียมลดลง (Osteoporosis) ทำให้เนื้อกระดูกบางลง แต่ถ้าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ อาการดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้นเร็วเท่าที่ควร

4. ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น วิทยาการสมัยใหม่พบว่า ในขณะที่ออกกำลังกายในขนาดที่เหมาะสมร่างกายจะขับเอ็นดอร์ฟินออกมาสารนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกายและทำให้จิตใจสดชื่น มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดความเศร้าซึมของคนไข้โรคจิตลงได้ จึงมีการใช้วิธีการออกกำลังกายในการบำบัดผู้ป่วยโรคจิตกันเป็นประจำ

5. ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเสมอจะไม่มีอาการท้องขึ้น ท้องเฟ้อหรือท้องผูกอันเป็นอาการประจำของผู้ที่มีได้ออกกำลังกาย

6. ทำให้ออนหลับดีขึ้น จะสังเกตเห็นว่าในผู้ที่นอนหลับยากหรือนอนไม่ค่อยหลับพอได้มีการออกกำลังกายจะหลับได้สนิทและสบายขึ้นโดยไม่ต้องใช้ยาเข้าช่วยแต่ประการใด

7. ทำให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะช่วยทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น มีรายงานพบว่าผู้ป่วยที่มีกราฟหัวใจไฟฟ้าผิดปกติบางอย่างสามารถหายไปได้จากการออกกำลังกาย

8. ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย อาการปวดข้อตามข้อต่างๆ จะหายไปถ้าหากได้รับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งแพทย์ได้นำไปใช้ ในทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูกันอย่างมากมาย

9. ทำให้พลังทางเพศดีขึ้น เชื่อว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดีจะทำให้ฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นทั้งชายและหญิง ทำให้พลังทางเพศดีขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องไม่ออกกำลังกายจนเกินขนาดไป ซึ่งจะให้ผลในทางตรงกันข้ามได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2558 : 8-11) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อเลือด ปัจจุบันนี้มีความเชื่อว่า กรดแลคติกที่ออกสะสมอยู่ในเลือดมากเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้า คือในกล้ามเนื้อปกติจะมีกรดแลคติกอยู่ประมาณ ร้อยละ 0.015 เท่านั้น ถ้ามีกรดแลคติกนี้อยู่ในเลือดเป็นจำนวนถึงร้อยละ 0.3 เมื่อใดแล้วกล้ามเนื้อนั้นจะไม่สามารถทำงานต่อไปได้ ในร่างกายคนที่มีการออกกำลังกายเสมอ การรวมตัวของกรดแลคติกจะช้ากว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย กรดแลคติกนี้เป็นสารอย่างหนึ่งเกิดจากการสลายตัวของน้ำตาลในขณะที่กล้ามเนื้อทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำงานของกล้ามเนื้อที่มีออกซิเจนไปเลี้ยงไม่ได้สัดส่วนกับงานที่ทำอยู่ กรดแลคติกจะมีการรวมตัวในกล้ามเนื้อส่วนนั้น เร็วกว่าปกติอีกมาก ดังนั้น การออกกำลังกายเป็นประจำเท่านั้นที่จะสามารถรักษาระดับของสัดส่วนของกรดแลคติกระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อและการนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ร่างกายได้ โดยกรดแลคติกส่วนหนึ่งจะถูกแปรเปลี่ยนสภาพให้ละลายหายไป อีกส่วนหนึ่งจะถูกนำไปเพื่อเปลี่ยนสารไกลโคเจนแล้วนำมาใช้ในสภาพของน้ำตาลตามความต้องการของร่างกายอีกครั้ง และอีกส่วนหนึ่งที่เหลือจะถูกขับออกไปจากร่างกายโดยทางไต

2. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนาเหนียว แข็งแรงขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อจะโตขึ้น จำนวนของเส้นเลือดฝอยที่อยู่ในสภาพทำงานมีจำนวนมากขึ้น มีสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟครีเอทีน (phosphocreatine) มีจำนวนเพิ่มขึ้น การทำงานของประสาทก็มีการทำงานดีขึ้นด้วย จากผลดังกล่าวนี้ ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีความแข็งแรงทนทาน สามารถทำงานและเคลื่อนไหวในลักษณะท่าทางต่างๆ ได้จังหวะ และมีความกลมกลืนกันสามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพได้เป็นระยะเวลายาวนานกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย และหลังจากออกกำลังกายแล้วก็จะหายเหนื่อยเร็วและคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าปกติ

3. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อหัวใจ กล้ามเนื้อของหัวใจก็เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย คือ จะมีอาการหนา โต แข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น อันเนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำ อาการหนาและโตของกล้ามเนื้อหัวใจอันเนื่องมาจากการออกกำลังกายนี้ เป็นอาการที่เป็นไปตามหลักของสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ไม่ใช่เป็นการโตจากการผิดปกติของหัวใจ ดังที่มักเข้าใจกันว่าเป็น “โรคหัวใจโต” แต่ “หัวใจนักกีฬา” (athletic heart) มีกล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้นโดยเฉพาะบริเวณห้องล่างซ้าย ซึ่งมีผลในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ในกรณีที่บุคคลนั้นมีหัวใจเป็นปกติไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอย่างอื่น การออกกำลังกายประจำและสม่ำเสมอ จะไม่มีอันตรายอันใดแก่หัวใจแต่กลับตรงกันข้ามจะช่วยให้หัวใจมีความแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้น มีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น สามารถส่งเลือดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ได้มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายในวิธีการที่ถูกต้องเป็นประจำและสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย

4. ผลของการออกกำลังกายที่มีผลต่อปริมาณของเลือดที่หัวใจบีบตัว ส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายในแต่ละครั้ง (stroke volume) มีมากขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำ จะเป็นผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง สมรรถภาพในการทำงานสูง ดังนั้นปริมาณของเลือดที่หัวใจบีบตัวส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายในแต่ละครั้งจึงมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายตามไปด้วย จากการตรวจสอบปริมาณเลือดของนักกีฬาโอลิมปิกที่วิ่งทางไกลจะพบว่า จะมีปริมาณเลือดที่หัวใจบีบตัวเพื่อส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายในแต่ละครั้งมีมากกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย 10 เท่า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนที่ออกกำลังกายอยู่ เสมอนั้นจะมีหัวใจที่แข็งแรง สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเป็นอันมาก

5. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรของบุคคลถือได้ว่าเป็นดัชนีที่สามารถบอถึงสมรรถภาพของร่างกายของบุคคลหรือของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี โดยปกติทั่วไปแล้วการออกกำลังกายเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมอยู่ เสมอจะมีอัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรต่ำกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายถึงประมาณ 10-30 ครั้ง ต่อนาที ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้ที่ออกกำลังกายอยู่ เสมอเป็นประจำนั้นมีสมรรถภาพของหัวใจที่แข็งแรงกว่า สามารถบีบตัวส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ครั้งละมากกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นการบีบตัวของหัวใจในจำนวนที่น้อยครั้งนั้นจึงมีปริมาณเลือดเป็นจำนวนเพียงพอตามที่กล้ามเนื้อต้องการได้

6. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อเส้นเลือด เส้นเลือดภายในร่างกายของคนเรานั้นก็ถือเป็นกล้ามเนื้อชนิดหนึ่งที่ต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพในการทำงาน เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เส้นเลือดได้ทำงานเพื่อรักษาสมรรถภาพนั้นให้ได้อยู่เสมอไว้ได้ก็ด้วยการออกกำลังกาย เพื่อที่จะทำให้หัวใจได้บีบตัวส่งเลือดไป

เลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง การที่หัวใจบีบตัวเพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ครั้งละมากๆ และบ่อยๆ จะทำให้เส้นเลือดของส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการยืดตัวและหดตัวขึ้นลง ตามจังหวะการบีบตัวของหัวใจด้วยการยืดตัวและหดตัวขึ้นลงของเส้นเลือด ตามที่กล่าวมานี้ก็จะเป็นผลทำให้เส้นเลือดในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวยืดตัวและหดตัวเพื่อออกกำลังกายและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพในการทำงานให้ดีและมีประสิทธิภาพอยู่เสมอได้ การที่เส้นเลือดสามารถรักษาความยืดหยุ่นอยู่เสมออันเป็นวิธีการที่ดีในการที่จะช่วยป้องกันการแข็งตัว การเปราะแตกมีให้เส้นเลือดเกิดการตีบหรือแตกได้โดยง่าย

7. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อความดันเลือด จริงอยู่แม้ว่าความดันเลือดของบุคคลนั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในร่างกายหลายอย่างหลายประการด้วยกัน แต่จากการศึกษานั้นพอที่จะทำให้เชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ นั้น เป็นวิธีการป้องกันการมีความดันเลือดสูงที่ดีได้อย่างหนึ่ง คือคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มีความดันเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย โดยเฉพาะในหมูนักรักกีฬา เช่น นักวิ่งระยะทางไกลในกีฬาโอลิมปิกในจำนวนงานที่ทำเท่ากันจะมีความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวเพิ่มขึ้นเพียง 50 มิลลิเมตรปรอท เท่านั้น ในขณะที่คนที่ไม่เคยออกกำลังกายมีความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวเพิ่มขึ้นถึง 250 มิลลิเมตรปรอท

8. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ จากการศึกษาพบว่าผู้ออกกำลังกายเป็นประจำเป็นผู้ที่มีความจุปอดสูง มีอัตราการหายใจต่ำ สามารถดูดซึ่มออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย ในจำนวนงานที่เท่ากันการเพิ่มอัตราการหายใจจะมีความสม่ำเสมอและช้ากว่าแต่หลังจากการออกกำลังกายแล้วอัตราการหายใจจะคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงสามารถทำงานได้ดีกว่า เหนื่อยน้อยกว่า และมีประสิทธิภาพในการทำงานดีกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

### สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคมโดยด้านร่างกายทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพพอวิริยะต่างๆ ทำงานประสานกัน ลดการเกิดความเจ็บป่วย บรรเทาความเจ็บป่วยร่างกาย สามารถฟื้นฟูสภาพจากการเจ็บป่วย

### 1.3 ผลเสียจากการขาดการออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกเพศทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้นและปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้ที่รู้ตัวว่าขาดการออกกำลังกายหรือ



ออกกำลังกายไม่พอ จึงควรเริ่มออกกำลังกายได้ทันทีเพื่อควมมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (ณรงค์ศักดิ์ สุมาลัยโรจน์, 2530, น. 33)

สมบัติ กาญจนกิจ (2541, น. 17) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้  
โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวแบ่งได้เป็น 2 พวก คือ

1. ขาดการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก
2. เคยออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก

พวกที่ 1 จะมีผลเสียของการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดอาการเสื่อมในรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบใจสั่นเมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อย

พวกที่ 2 การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อนแต่รูปร่างรูปทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากกว่า การขาดการออกกำลังกายในวัยนี้เนื่องจากการที่มีกล้ามเนื้อลดน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว พวกนี้เมื่อเริ่มออกกำลังกายใหม่หลายรายได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกินเนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำได้

ในสองพวกนี้ การที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำประกอบด้วยสุขภาพไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดผลเสียทางอารมณ์ สังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือประกอบอาชีพด้วย

มนัส ยอดคำ (2548, น. 51-52) ได้สรุปโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ว่า โทษของการขาดการออกกำลังกายจะเกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม คือ

ไม่ถูกต้อง คือ การออกกำลังกายผิดวิธี เช่น ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ผิดทำให้เกิดการบาดเจ็บกับระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ออกกำลังกายไม่ถูกเวลา เช่น ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือกลางแดด ซึ่งจะเป็นโทษต่อผิวหนังทั้งการไหม้และการเป็นมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

ไม่เหมาะสม คือ ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่เหมาะสมกับอายุ เช่น คนที่เป็นโรคหัวใจจะต้องออกกำลังกายให้พอดีพอเหมาะจึงจะไม่เกิดอันตราย ผู้สูงอายุจะต้องเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เสี่ยงต่อการทำงานหนักของหัวใจ ไม่เสี่ยงต่อกระดูกหัก

กรมอนามัย. (2535, น. 9-10) สรุปโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กระดูกเปราะหักง่าย การขาดการออกกำลังกายทำให้กระดูกและข้อต่อต่างๆ ได้รับใช้งานน้อยจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เย็บุและเอ็นหุ้มข้อต่อจะมีธาตุหินปูน

เกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก การเคลื่อนย้ายหินปูนออกไปจากกระดูกทำให้กระดูกบางลง เพราะแตกหักได้ง่าย

2. โรคประสาทเสียสมดุลภาพ ตามปกติอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานอีกระยะหนึ่งจึงเด่นขึ้นเป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ที่เห็นได้ชัด คือ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคระบบทางประสาทอื่นๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ

3. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกายประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ เช่น การรับประทานอาหาร ความเครียด การสูบบุหรี่ ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสียความยืดหยุ่น มีหินปูน ไขมัน ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่อุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากอาจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายในปัจจุบันได้

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินในสภาพไขมัน การมีไขมันเกิน 15% ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรคอ้วนแต่อาการของโรคอ้วนนี้จะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีอาการติดขัดไม่คล่องตัว ยิ่งไปกว่านั้นโรคอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ มากมาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

5. ทำให้กล้ามเนื้อลีบมีกำลังน้อย มีการขัดยอกและปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ง่าย จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อทุกคน ทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวันสภาพแวดล้อม การป้องกันโรคเกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกายนั้น นอกจากการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย

### สรุปผลเสียจากการขาดการออกกำลังกาย

ผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย อาจทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายชนิด อาทิ โรคอ้วน โรคระบบทางเดินอาหาร โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน

โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ จนเกิดสภาพความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ อันก่อให้เกิดปัญหาต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

#### 1.4 ประเภทการออกกำลังกาย

บันเทิง เกิดปรารภ (2541, น. 79-82) แบ่งประเภทการออกกำลังกายเป็น 5 ประเภทดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว (Isometric exercise) จะไม่มีการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ของร่างกาย เช่น การบีบกำวัตถุ การยืนต้นเสาหรือกำแพง
2. การออกกำลังกายแบบยืดหดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic exercise) ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก การวิดพื้น และการดึงข้อ
3. การออกกำลังกายแบบทำให้การทำงานได้อย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic exercise) เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นลงแบบขั้นบันได หรือการใช้เครื่องมือทางชีวกลศาสตร์
4. การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) เช่น วิ่ง 100 เมตร กระโดดสูง พุ่งแหลนหรือขว้างจักร เป็นต้น และส่วนใหญ่แล้วปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) คือ การออกกำลังกายที่มีการหายใจเข้าหายใจออกในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว การว่ายน้ำ เป็นต้น ซึ่งนิยมในการออกกำลังกายสำหรับบุคคลโดยทั่วไป

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544, น. 82) แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 2 ชนิด คือ

##### 1. การแบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise or Static exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่ แต่การเกร็งหรือตึงตัว (Tension) ของกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ดังนั้นการออกกำลังกายชนิดนี้อวัยวะต่างๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวได้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะทางสั้นๆ เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรงบีบวัตถุหรือกำหมัดไว้แน่นๆ เป็นต้น วิธีการนี้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานจะใหญ่ขึ้น แต่หัวใจและปอดไม่ได้รับประโยชน์



1.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic exercise or Dynamic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง และอวัยวะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยตรง แบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1.2.1 คอนเซนตริก (Concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้าทำให้หน้าหนักเคลื่อนที่เข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัวท่าวิดพื้นในขณะที่ลำตัวลงสู่พื้น

1.2.2 เอกเซนตริก (Eccentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น ยกน้ำหนักเข้าหาลำตัว ท่าวิดพื้นในขณะที่ยกลำตัวขึ้น

1.3 ไอโซคิเนติก (Isokinetic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงานหรือการใช้เครื่องมืออื่นๆ เข้าช่วย

#### 1. การแบ่งตามลักษณะการใช้ออกซิเจน

2.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ย่ออกกำลังกายแทบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอด เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น กระโดดสูง ขว้างจักร ทุ่มน้ำหนัก ซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิกคล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

2.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจนหรือมีการหายใจในขณะออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนที่เรียกว่าปริมาณแอโรบิก (Aerobic capacity) การออกกำลังกายร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น

นฤมล สลีญวัฒน์ (2553 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกาย แบ่งได้หลายชนิดแล้วแต่ประเภทการแบ่ง ดังนี้

#### 1. แบ่งตามแหล่งพลังงาน

1.1 Anaerobic exercise เป็นการออกกำลังกายที่เซลล์ไม่ใช้ออกซิเจน โดยใช้พลังงานจาก phosphocreatine (PCr) หรือไกลโคเจนหรือกลูโคสในกล้ามเนื้อ

1.2 Aerobic exercise เป็นการออกกำลังกายที่เซลล์ใช้ออกซิเจนในการสันดาปสารอาหาร

## 2. แบ่งตามจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย

2.1 Acute exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำเพียงครั้งเดียว

2.2 Chronic exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำต่อเนื่อง

## 3. แบ่งตามชนิดของการฝึก

3.1 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรง (Strengthening exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อทำงานต้านน้ำหนักจากภายนอกหรือจากร่างกายตนเอง เช่น การยกดัมเบล น้ำหนัก ที่มีน้ำหนักมาก เป็นต้น

3.2 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทน (Endurance exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงต้านทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อน้อย แต่ทำเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น

3.3 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความคล่องแคล่ว (Agility) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเปลี่ยนแปลงทิศทางเคลื่อนไหวย่างรวดเร็วเพื่อให้มีความว่องไวในการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งหลบหลีกคู่ต่อสู้ในการแข่งขันบาสเกตบอล เป็นต้น

3.4 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการมีแรงต้านทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ แต่เน้นการยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว ของข้อต่อ เช่น การฝึกยืดเอ็นและกล้ามเนื้อของข้อต่อในกีฬายิมนาสติก เป็นต้น

### สรุปประเภทการออกกำลังกาย

ประเภทการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทใช้กล้ามเนื้อ และประเภทใช้พลังงาน

ประเภทใช้กล้ามเนื้อ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายแบบยืดหดตัวของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายแบบทำให้การทำงานได้อย่างสม่ำเสมอตลอดการเคลื่อนไหว ส่วนการออกกำลังกายประเภทใช้พลังงาน ได้แก่ การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน และการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน

### 1.5 ขั้นตอนการออกกำลังกาย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541, น. 85) สรุปขั้นตอนการออกกำลังกายเป็น 3 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm-Up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายการอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5-15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

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

3. ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-Down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

นฤมล สิลายุวัฒน์ (2553: 157-159) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) คือ การเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

1.1 การออกกำลังกายโดยการยืด (Stretching) เป็นการยืดกล้ามเนื้อและเอ็นของข้อต่อต่างๆ เช่น ยืนและยื่นมือไปแตะพื้นโดยไม่งอหัวเข่า หรือยื่นมือไปแตะนิ้วเท้าสลับกันไป ทำซ้ำๆ ค้างไว้ เมื่อยืดสุดและอย่ากระตุก ทั้งนี้ควรกระทำหลายๆ ครั้ง

1.2 การออกกำลังกายชนิดคาลิสเทนิกส์ (Calisthenics) หรือการออกกำลังกายด้วยมือเปล่า ควรกระทำภายหลังการยืดร่างกาย การอบอุ่นร่างกายแบบนี้มีผลเพิ่มอุณหภูมิกายและอุณหภูมิกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการแข่งขัน แต่ไม่ควรทำคาลิสเทนิกส์มากเกินไป เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้าได้ และควรทำ 5-10 นาที เท่านั้น วิธีการทางคาลิสเทนิกส์ มักใช้ท่ากระโดดตบมือ (jumping jacks) ท่านั่งยอง (half squats) ท่าดันข้อ (push-up) และท่างอเข่า แล้วยกตัวขึ้นนั่ง

1.3 กิจกรรมที่เป็นทางการ (Formal activity) ช่วงสุดท้ายของการอบอุ่นร่างกาย ควรเป็นท่าการออกกำลังกายที่ต้องการจะใช้งานจริงๆ เช่น ในการอบอุ่นร่างกายสำหรับการวิ่งการอบอุ่นร่างกายระยะสุดท้ายก็ควรจะได้วิ่งจริงๆ แต่ด้วยระยะทางที่สั้นๆ

2. การออกกำลังกาย (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับ ร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

3. การผ่อนให้เย็นลง (Warm down หรือ Cool down) คือ การเตรียมร่างกายให้กลับสู่สภาวะพัก วิธีการคล้ายกับการอบอุ่นร่างกาย คือ การออกกำลังกายโดยการยืด การออกกำลังกายชนิดคาลิสเทนิกส์ กิจกรรมที่เป็นทางการ

### สรุปขั้นตอนการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการออกกำลังกาย สามารถแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นออกกำลังกาย และขั้นการผ่อนคลายให้เย็นลง

## 1.6 ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

มงคล แผงสาเคน (2541, น. 14) ได้สรุปประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

1. ทางสรีรวิทยา โดยการทำให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อและร่างกาย และอัตราทางปฏิกิริยาเคมีสูงขึ้น อัตราการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น หรือการทำให้ไขมันหล่อลื่นที่ข้อต่อถูกผลิตออกมามากขึ้นอย่างพอเหมาะทำให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว

2. ทางจิตวิทยา โดยการทำให้นักกีฬารู้สึกว่าพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ซึ่งเป็นความรู้สึกทางจิตใจที่เป็นประโยชน์ต่อการแข่งขันมากกว่าที่ไม่ได้ทำกิจกรรมการอบอุ่นร่างกาย นักกีฬาส่วนใหญ่จะเห็นความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายถึงแม้ว่าจะมีเวลาอบอุ่นร่างกายเพียง 5-10 นาที ในการแข่งขันก็ตาม

บันเทิง เกิดปรางค์ (2541, น. 57) ได้กล่าวสรุปถึงประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายไว้ในทำนองเดียวกันดังนี้

1. เพิ่มอุณหภูมิในร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้เอ็น (Ligament) และเนื้อเยื่อต่างๆ มีความอ่อนตัว ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือเล่นกีฬาต่างๆ ได้ดีขึ้น

2. ลดอาการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นต่างๆ และป้องกันการเจ็บปวดในกล้ามเนื้อ

3. ช่วยให้กระบวนการใช้พลังงานของเซลล์ต่างๆ รวมไปถึงทำให้สามารถปรับการหายใจและการไหลเวียนโลหิตให้เข้าใกล้ระยะคงที่ (Steady state) เป็นการย่นระยะการปรับตัวในระหว่างเกมการแข่งขัน

4. พัฒนาการประสานงาน (Co-ordination) ของประสาทกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี โดยพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และประสาทและระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกันเป็นไปอย่างถูกต้อง และราบรื่นสามารถปฏิบัติตามเทคนิคต่างๆ ได้ดี

5. ทำให้ร่างกายได้เตรียมแบบแผนการทำงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อสำหรับกิจกรรมนั้นๆ ไว้เป็นอย่างดี ส่งผลให้สามารถตัดสินใจ เคลื่อนไหวหรือเล่นได้อย่างดี และรวดเร็ว

## 1.7 ประโยชน์ของการคลายอุ่นร่างกาย

มาร์เตินท์ (Martens 2012 อ้างถึง เจริญ กระจวนรัตน์, 2557) กล่าวว่า การคลายอุ่นร่างกายที่กระทำได้ถูกต้องมีประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มโอกาสที่จะทำให้การไหลเวียนเลือดจากส่วนล่างของร่างกายกลับคืนสู่หัวใจได้มากขึ้น ลดอาการปวดศีรษะหรือเวียนศีรษะ
2. ช่วยระบายกรดแลคติกออกจากกล้ามเนื้อทำให้ฟื้นสภาพร่างกายเร็วขึ้น
3. ลดความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

### 1.8 หลักการออกกำลังกาย

แนวทางปฏิบัติของฟิต (FITT) ถูกนำมาใช้เป็นหลักการพื้นฐานในการออกกำลังกาย และประยุกต์ใช้ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายของโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ คือ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 5-7)

1. ความสม่ำเสมอ (Frequency) หมายถึง การฝึกหรือการปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุผลเป้าหมายตามที่ต้องการ ผู้ออกกำลังกายควรกระทำการออกกำลังกายหรือการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้งแค่ไหนจึงจะได้ผล โดยทั่วไปประโยชน์ของการออกกำลังกายและความปลอดภัยในการฝึกปฏิบัติจะบังเกิดผลดีต่อสุขภาพเมื่อได้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้วิธีการออกกำลังกายหนักเบาสลับกันไปในแต่ละวันหรือเลือกรูปแบบ (Types) วิธีการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างหลากหลายหรือเป็นกิจกรรมที่มีระดับความหนักเบาแตกต่างกันมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) สามารถกระทำได้ทุกวัน ยกเว้นการออกกำลังกายหรือการฝึกประเภทสร้างเสริมความแข็งแรง (Muscular Strength) และความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) ควรฝึกวันเว้นวันและไม่ควรเกิน 3 วันต่อสัปดาห์ ในผู้ที่เริ่มต้นหรือยังไม่มีประสบการณ์ในการฝึกกล้ามเนื้อ

2. ความหนัก (Intensity) หมายถึง การที่ผู้ออกกำลังกายตัดสินใจว่าจะเลือกใช้โปรแกรมหรือวิธีการในการออกกำลังกายแบบใดในการออกกำลังกาย ยากหรือง่าย หนักหรือเบาเล็กน้อยแค่ไหน การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจจะใช้ความหนักในการออกกำลังกาย ประมาณ 65-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ในการกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้ คือ

- 2.1 พัฒนาการหรือความก้าวหน้าของแต่ละบุคคล
- 2.2 ความพร้อมทางด้านร่างกายของแต่ละบุคคล
- 2.3 เป้าหมายในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล
- 2.4 กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล
- 2.5 ระดับสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล



3. เวลา (Time/Duration) หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งควร จะใช้เวลาอย่างน้อยหรือยาวนานแค่ไหน จากหลักการในการออกกำลังกายระยะเวลาที่ใช้ในการออก กำลังกายจะมีความแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายที่ต้องการในแต่ละ ด้าน และขึ้นอยู่กับความหนัก (Intensity) ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ถ้าระดับความหนักในการออก กำลังกายค่อนข้างหนักหรือหนักมากระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายจะสั้นหรือใช้เวลาน้อย ถ้า ความหนักในการออกกำลังกายค่อนข้างเบาหรือเบากระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการฝึกจะ ยาวนานมากขึ้นเป็นต้น อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบ หายใจที่จะให้ผลดีควรกระทำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-60 นาทีต่อวัน

4. รูปแบบ (Type) หมายถึง วิธีการ (Mode) หรือชนิด (Kind) ของกิจกรรมที่เลือก นำมาใช้เป็นเงื่อนไข (Conditioned) ในการฝึกปฏิบัติหรือการออกกำลังกาย เพื่อให้บังเกิดผลตาม เป้าหมายของสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านที่ต้องการ เช่น

4.1 การออกกำลังกายหรือการสร้างเสริมสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic fitness) มีรูปแบบวิธีการออกกำลังกายและความหนักเบาของกิจกรรมให้เลือกหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การกระโดดเชือก เป็นต้น

4.2 การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมสมรรถภาพกล้ามเนื้อ (Muscular fitness) โดยเฉพาะด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อจะต้องอาศัยความต้านทาน (Resistance) มาเป็น องค์ประกอบสำคัญในการฝึก การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อได้แก่ การ ฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight training) ยางยืด (Elastic band) น้ำหนักตัว (Body weight) เมดิซีนบอล (Medicine balls) และถุงทราย เป็นต้น

4.3 การออกกำลังกายประเภทสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ หรือการฝึกความอ่อนตัว (Flexibility) ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise) ซึ่งมีรูปแบบ และวิธีการหลากหลายให้เลือก ทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อในรูปแบบหยุดนิ่งค้างไว้ (Static stretch) และในรูปแบบเคลื่อนไหว (Dynamic stretch) เช่น ฤาษีดัดตน โยคะ การบริหารร่างกาย เป็นต้น

ศณาฉันท์ อินออน, วนิตา พันธุ์สะอาด, และ นฤมล นันทพล (2552 อ้างถึงใน มัทนียา เสียงสนัน, 2559, น. 18-19) ได้กล่าวถึง หลักในการออกกำลังกายว่า

1. ควรออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน (Frequency) การออกกำลังกายควรทำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ไม่ควรออกกำลังกายมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ 1 วันเป็นวันพัก เมื่อร่างกาย ปรับสภาพได้แล้วจึงออกกำลังกายบ่อยมากขึ้นจนเป็นกิจวัตรประจำวันจะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นอย่างมาก

2. ควบคุมการออกกำลังกายหนักแค่ไหน (Intensity) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด จะต้องออกกำลังกายให้หัวใจหรือชีพจรเต้นระหว่าง 60-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคนๆ นั้นจะเต้นได้ ซึ่งเราสามารถหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้ดังนี้

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด } 100 \% (\text{MHR}). = 220 - \text{อายุ (ปี)}$$

$$\text{ชีพจรเป้าหมาย} = \text{MHR} \text{ คูณ } \underline{\hspace{1cm}} \% \text{ ครั้งต่อนาที}$$

3. ควบคุมการออกกำลังกายนานแค่ไหน (Time) ในการออกกำลังกายควรทำอย่างต่อเนื่องประมาณ 20 นาที เป็นอย่างน้อย (แต่ถ้าเดินต้องเดินเร็วๆ 40 นาที) ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องทำมากกว่านี้

4. ควบคุมการออกกำลังกายประเภทใด (Type) ในการออกกำลังกายนั้น ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ และที่สำคัญควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่ตนเองชอบ สร้างความสนุกสนาน และสามารถปฏิบัติได้โดยไม่เกิดอันตรายกับตนเอง ซึ่งประเภทของการออกกำลังกายมีหลากหลายมาก เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา และการเต้นแอโรบิก เป็นต้น

### สรุปหลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ดีมีใช้การเลียนแบบ แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะทำอะไรให้ตนเองได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการแนวทางปฏิบัติของฟิต (FITT) จึงถูกนำมาใช้เป็นหลักการพื้นฐานในการออกกำลังกาย และประยุกต์ใช้ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นความสม่ำเสมอหรือความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency) ความหนัก (Intensity) และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (Time/Duration) ตลอดจนการเลือกรูปแบบวิธีการออกกำลังกาย (Type/Mode) ที่เหมาะสมกับตนเอง

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการเล่นกีฬา

### 2.1 ความหมายของกีฬา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537, น. 33) ได้กล่าวว่ากีฬาเป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีระบบระเบียบอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้กำลังกายในระดับสูง หรือมีการใช้ทักษะทางกายให้สัมพันธ์กันอย่างยุ่งยากสลับซับซ้อนของบุคคล ผู้ซึ่งเข้าร่วมการแข่งขันโดยได้รับการกระตุ้นจากแรงจูงใจที่เป็นทั้งความพอใจในการเล่นด้วยตนเองและรางวัลที่ได้รับจากการแข่งขัน และได้อธิบายลักษณะของการกีฬาไว้ดังนี้ คือ



1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีระบบ มีกติกาที่เป็นมาตรฐาน (กติกาการแข่งขันของประเทศหรือระหว่างประเทศ) ซึ่งได้รับการยอมรับทั่วไปแล้ว เช่น ประเภทของกีฬาต่างๆ ในการเล่นกีฬาโอลิมปิก การมีองค์กรหรือสโมสรกีฬาให้ความอุปถัมภ์แก่ทีมกีฬาขึ้นมา รวมทั้งการมีขนาดสนามจำนวนผู้เล่น และชนิดอุปกรณ์ที่เป็นมาตรฐาน

2. กีฬาเป็นกิจกรรมการแข่งขัน การแข่งขันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นของกีฬา เพราะการแข่งขันเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายที่กำหนด แต่ต้องเป็นไปตามกติกาสากลและอยู่ในสถานะที่เป็นมาตรฐาน

3. กีฬาเป็นกิจกรรมที่รวมเอาทั้งแรงจูงใจภายใน (ความพอใจ) และแรงจูงใจภายนอก (รางวัล) เข้าไว้ด้วยกัน หมายความว่า บุคคลที่เล่นกีฬาจะต้องมีความพอใจและเห็นคุณค่าของการกีฬานั้นๆ นั้นก็จะเป็นกีฬา นักกีฬาอาชีพที่เล่นกีฬาเพื่อเงินเพียงอย่างเดียวและไม่คำนึงถึงความเป็นกีฬาของตัวเองก็จะเป็นการไม่เรียกว่าเป็นการเล่นกีฬา แต่เรียกว่าเป็นการทำงานและในการเล่นกีฬามีรางวัลภายนอกเกิดขึ้นมาได้ตามโอกาส เช่น สถานภาพ ค่ายกองสรรเสริญ ถ้วยรางวัล

ประทุม ม่วงดี (2541, น. 4) นิยามว่า กีฬา (Sports) หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลหรือทีมกระทำโดยมีกติกา ระเบียบข้อบังคับ กีฬาอาจเป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อสุขภาพ เพื่อการแข่งขันหรือเพื่ออาชีพก็ได้ และกีฬาจะทำให้สังคมอยู่กันอย่างมีกติกาและสงบสุข

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544, น. 4) ได้ให้ความหมายของคำว่า การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้ทักษะกีฬา และมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขัน เช่น เล่นฟุตบอล รักบี้ บาสเกตบอล แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ วัยน้ำตีกอล์ฟวอลเลย์บอล เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548, น. 121-122) นิยามว่า กีฬา (Sports) คือ กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออก ซึ่งความสามารถและความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง และให้เป็นไปตามกฎกติกาหรือระเบียบที่ได้วางไว้ ไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่นนอกจากผลที่เกิดขึ้น

เอ็ดเวิร์ดส์ (Edwards, 1973, p. 57-58) ให้คำนิยาม “กีฬา” คือ กิจกรรมที่เต็มไปด้วยประวัติความเป็นมาและประเพณี เน้นการใช้ความพยายามทางกายผ่านการแข่งขันที่มีกฎกติกาอย่างเป็นทางการทำหน้าที่ควบคุมบทบาทและฐานะของผู้เล่น ดำเนินการไปภายใต้การจัดการขององค์กรที่เป็นทางการโดยมีจุดประสงค์อยู่ที่การเอาชนะฝ่ายตรงข้าม”

ลอย แมคเฟอร์สัน และ เคนยอน (Loy McPherson and Kenyon, 1978, p. 5-10) กล่าวถึงลักษณะของกีฬาไว้ดังนี้ “กีฬา” คือการเล่นชนิดหนึ่งมีลักษณะของการแข่งขัน ผลลัพธ์ที่ได้จะขึ้นอยู่กับทักษะทางกาย กลยุทธ์และโอกาส และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ใช้ความสามารถทางกายด้วย

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า การเล่นกีฬา หมายถึง กิจกรรมการกระทำสิ่งต่างๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมหรือเพื่อการแข่งขัน โดยให้เป็นไปตามกฎกติกาของการแข่งขัน

## 2.2 ประเภทชนิดกีฬา

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2533, น.73-76) ได้แบ่งประเภทของกีฬา ไว้หลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะการเล่นของกีฬา โดยคำนึงถึงจำนวนผู้เล่นและสถานที่เล่นเป็นหลัก
  - 1.1 กีฬาที่เล่นเป็นทีมหรือชุด เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล อเมริกันฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฮอกกี้ เป็นต้น
  - 1.2 กีฬาที่เล่นเป็นรายบุคคล เช่น ยกน้ำหนัก จักรยาน โบว์ลิ่ง แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เป็นต้น
  - 1.3 กีฬาต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย ยูโด คาราเต้ เทควันโด เป็นต้น
  - 1.4 กรีฑา การเล่นกรีฑายังแบ่งเป็นกรีฑาประเภทลู่วิ่งหรือลาน ประเภทลู่วิ่ง เช่น วิ่ง 100 เมตร วิ่งข้ามรั้ว วิ่งผลัด ส่วนประเภทลาน ได้แก่ ทุ่มน้ำหนัก กระโดดไกล กระโดดสูง ขว้างจักร ฟันแหลน เป็นต้น
  - 1.5 กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ แข่งเรือเรือใบ เรือกรรเชียง เป็นต้น
  - 1.6 กีฬาที่ใช้ดนตรีประกอบ เช่น ยิมนาสติกประกอบดนตรี เป็นต้น
2. แบ่งตามเป้าหมาย หรือประโยชน์ในการเล่น
  - 2.1 กีฬาเพื่อสุขภาพและมิตรภาพ การเล่นกีฬานี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เล่นทุกคนเกิดความสนุกสนานลดความเครียดทำให้สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดี เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมได้
  - 2.2 กีฬาเพื่อมวลชน เป็นการจัดการกีฬาให้กับคนทั่วไป โดยคำนึงถึงคนส่วนมากเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าร่วมโดยไม่จำกัดเพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน
  - 2.3 กีฬาเพื่อแข่งขัน เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของแต่ละประเภทกีฬา เป็นการเปิดโอกาสให้คนที่มีความสามารถสูงเข้าร่วมแข่งขันการเล่นกีฬาที่มีเป้าหมายนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แบ่งประเภทการส่งเสริม ให้ประชาชนทั่วไปได้เล่น ดังนี้
    - 2.3.1. กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาขั้นพื้นฐานนี้จุดประสงค์เพื่อต้องการส่งเสริมให้เยาวชน ได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะทางกีฬาประเภทต่างๆ ให้ถูกต้องตามแบบฉบับของการเล่น และให้เลือกเล่นกีฬาที่ถนัดและสนใจอันจะก่อให้เกิดนิสัยรักการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง

2.3.2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปโดยไม่จำกัดเพศ อายุ ได้เล่นกีฬา มองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา อันจะเป็นผลให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

2.3.3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความสามารถได้ร่วมแข่งขันทั้งในระดับประเทศและต่างประเทศ

### 3. แบ่งตามกลุ่มบุคคลที่เล่นกีฬา

3.1 กีฬาสำหรับผู้มีสุขภาพดี ได้แก่ เยาวชนทั้งชายและหญิง และประชาชนทั่วไป

3.2 กีฬาสำหรับนักกีฬา เป็นการแข่งขันในกลุ่มของนักกีฬาเพื่อหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศและการพยายามที่จะสร้างสถิติให้ดีกว่าเดิม

3.3 กีฬาสำหรับผู้ป่วยและพิการ เป็นกีฬาที่จัดให้บุคคลพิเศษที่ไม่สามารถประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้เหมือนคนปกติ เช่น คนป่วยเป็นโรคหัวใจโต โรคเบาหวาน แขน ขาพิการ เป็นต้น

3.4 กีฬาสำหรับบุคคลแต่ละวัย เพศ เป็นกีฬาที่เล่นตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและเพศ เช่น การเล่นกีฬาสำหรับเยาวชน ผู้สูงอายุและสตรีที่มีครรภ์ เป็นต้น

### 4. แบ่งตามกลุ่มอาชีพ

4.1 กีฬาสมัครเล่น เป็นการเล่นที่เล่นตามความพอใจจะเล่นเมื่อมีเวลาว่าง จะเล่นหรือเลิกเมื่อไรก็ได้ และไม่ได้สิ่งตอบแทนเป็นเงินทองหรือสิ่งของ

4.2 กีฬาอาชีพ เป็นการเล่นของนักกีฬาที่มีความสามารถยึดเอาเป็นอาชีพลักษณะการเล่นจะเล่นเพื่อการแข่งขันให้กับสโมสรหรือหน่วยงานที่สังกัด เช่น อเมริกันฟุตบอลฟุตบอลบาสเกตบอล

### 5. แบ่งตามระดับการแข่งขัน

5.1 กีฬาระดับท้องถิ่น เป็นการเล่นกีฬาในท้องถิ่นของแต่ละแห่ง เช่น กีฬาตำบล กีฬาเทศบาล กีฬาอำเภอและกีฬาจังหวัด เป็นต้น

5.2 กีฬาระดับสโมสรเป็นการแข่งขันภายในกลุ่มสมาชิกเดียวกัน

5.3 กีฬาระดับชาติ เป็นการแข่งขันกีฬาภายในประเทศจากทั่วประเทศ เช่น การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น

5.4 กีฬาระหว่างชาติกลุ่มสมาชิก เป็นการแข่งขันกีฬาในกลุ่มประเทศที่เป็นสมาชิก เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น

5.5 กีฬาระดับโลกเป็นการแข่งขันกีฬาเพื่อชิงความชนะเลิศกีฬาแต่ละชนิด จากประเทศทั่วโลกเช่น กีฬาโอลิมปิก เป็นต้น

## 6. แบ่งตามความนิยมและวัฒนธรรม

6.1 กีฬาพื้นเมืองเป็นการเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น ถือว่าเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่น หรือคนกลุ่มนั้นไม่เป็นที่แพร่หลาย เช่น การเล่นสะบ้า ตีลูกข่าง ของชาวเขา เป็นต้น

6.2 กีฬาสากล เป็นกีฬาที่มีคนนิยมเล่นแพร่หลายไปทั่วโลก มีการจัดการแข่งขันระหว่างชาติและเป็นที่ยอมรับของทุกคน

จากที่ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พอจะสรุปได้ว่าบุคคลที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง และที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกาย

## 3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

### 3.1 ความหมายพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2536, น. 18) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมเป็นอาการ บทบาท ลีลา ท่าทาง ความประพฤติ การแสดงให้ปรากฏสัมผัส หรือสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2536, น. 77) ให้คำจำกัดความว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต จะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2539, น. 155) ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ แต่สามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือพิเศษและสามารถบอกได้ว่ามีหรือไม่มี เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกความชอบ ความสนใจ

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541, น. 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมารวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (over behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้น สามารถที่จะสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (concert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลอื่นที่ไม่สามารถสังเกตได้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546, น. 768) ให้ความหมาย พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

บลูม (Bloom, 1975, p. 65) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984, p. 90) ให้ความหมายพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

### สรุปความหมายพฤติกรรม

จากคำจำกัดความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคล โดยผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ การแสดงออกนั้นก็เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกหรือสิ่งเร้าภายในจิตใจของบุคคล อาจกระทำทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และเป็นทั้งที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ได้

### 3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

ครอนบาค (Cronbach, 1972 อ้างถึงใน สีวาณี เข็ม, 2542, น. 10) พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบ ความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันทีแต่บางอย่างต้องใช้เวลาอันจึงจะบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (Readiness) คือระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย



6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงข้ามก็ได้

7. ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีใหม่

### 3.3 ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สมบัติ กาญจนกิจ (2541, น. 71) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเพื่อให้เพียงพอต่อการป้องกันโรค เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นนันทนาการ การเคลื่อนไหวที่เพียงพอในการบริหารร่างกาย เพื่อให้ระบบหัวใจ ทางเดินหายใจกล้ามเนื้อ และข้อต่อมีความแข็งแรง เป็นต้น

จิตอาวี ศรีอาคะ (2543, น. 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดจำนวนวันหรือความถี่ ช่วงระยะเวลาหรือความนาน ความแรง ระหว่างฝึก และมีการกระทำเป็นประจำ ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

ไชยา อังศุสฤกษ์ (2543, น. 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่ทำงานเป็นประจำเพื่อหวังให้ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ อันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

ปริญา ดาสา (2544, น. 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนานความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการสร้างสมรรถภาพทางร่างกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

มงคล แผงสาเคน (2548, น. 4) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกหรือทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยการได้ออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมและการแข่งขัน

#### สรุปความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สรุปความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำหรือแสดงออกถึงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อม อย่างมีระบบแบบแผน มีการกำหนดระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย และระยะ

ผ่อนคลายร่างกาย ความถี่ ความนาน ความแรงการออกกำลังกายก่อให้เกิดการสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย และคงไว้ให้มีสุขภาพดี

### 3.4 องค์ประกอบของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

บลูม (Bloom, 1975, p. 65-67) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎีกฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน ซึ่งจะพัฒนาตามลำดับขั้นดังนี้

2.1 การรับรู้หรือการรับความรู้สึก (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างที่เกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจ

พร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนองหรือการประพัตตามความรู้สึก (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสูงเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรม ขั้นนี้ประกอบด้วยการยินยอม ความเต็มใจและพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การยืค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริงพฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดลำดับค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงออกตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by Value or Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึ้น้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆหรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ซึ่งมีการพัฒนาตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติตามทฤษฎีหลักการที่มีอยู่

3.2 การปฏิบัติด้วยตนเอง (Manipulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการฝึกปฏิบัติตามการเลียนแบบ จนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้

3.3 ความแม่นยำ (Precision) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้ในทุกครั้งที่ปฏิบัติกล่าวคือแสดงพฤติกรรมก็ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง

3.4 ความต่อเนื่อง (Articulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้บ่อยครั้งและปฏิบัติเป็น ประจำ

3.5 ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติเกิดความชำนาญในการปฏิบัติ

แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย

ชวาร์ท (Schwartz, 1975, p. 28-31) ได้สรุป ความสัมพันธ์ของพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1.  $K \longrightarrow A \longrightarrow P$

รูปแบบหนึ่ง จิตพิสัยเป็นตัวกลางที่ทำให้พุทธิพิสัยเป็นตัวนำไปสู่ทักษะพิสัย

2.  $\begin{array}{c} K \\ \updownarrow \\ A \end{array} \longrightarrow P$

รูปแบบที่สอง พุทธิพิสัยและจิตพิสัยมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction)

3.  $\begin{array}{c} K \\ \searrow \\ P \\ \nearrow \\ A \end{array}$

รูปแบบที่สาม พุทธิพิสัยและจิตพิสัยต่างก็ทำให้เกิดทักษะพิสัยได้โดย พุทธิพิสัยและจิตพิสัยไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน

4.  $\begin{array}{c} A \\ \swarrow \searrow \\ K \longleftarrow P \end{array}$

รูปแบบที่สี่ พุทธิพิสัยมีผลต่อทักษะพิสัยทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับ ทางอ้อมนั้นจิตพิสัยเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดทักษะพิสัยตามมาได้

(หมายเหตุ A = จิตพิสัย, K = พุทธิพิสัย, P = ทักษะพิสัย)

สุชาติ โสมประยูร (2525, น. 48) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติ นั้น ทั้งสาม อย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมักเกิดขึ้นรวมๆ กันและต่างพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเห็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม

ธวัชชัย ชัยจิราฉายากุล (2527, น. 52) กล่าวว่า ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หรือมีความสัมพันธ์กันเพียงแต่ว่าเมื่อด้านใดเป็นจุดเด่น หรือจุดเน้นก็สามารถบอกได้ว่าเป็นจุดหมายของด้านนั้น

นิภา มนูญปิฎ (2528, น. 22) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในด้านหนึ่งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านอื่นด้วย

จากแนวคิดต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นพอที่จะสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน โดยที่พฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ อาจมีความสัมพันธ์เกิดขึ้นอย่างเป็นอิสระ หรือเกิดขึ้นร่วมกันแบบพึ่งพาอาศัยกันทั้งทางตรง ทางอ้อม แล้วส่งผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการปฏิบัติได้

#### 4. ทักษะต่อการออกกำลังกาย

##### 4.1 ความหมายของทักษะ และลักษณะร่วมของทักษะ

กมลรัตน์ หล้าสูงศักดิ์ (2524 อ้างถึงใน อติศักดิ์ กริเทพ, 2537, น. 17) กล่าวว่า ทักษะคือเป็น ความพร้อมของร่างกายและจิตใจ ที่มีแนวโน้มจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ต่างๆ ด้วยการ เข้าหาหรือถอยหนีออกไป โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทักษะทางบวกหรือทักษะที่ดี หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะเข้าหาสิ่งเร้า หรือสถานการณ์นั้นๆ เนื่องจากความชอบหรือความพอใจ
2. ทักษะทางลบหรือทักษะที่ไม่ดี หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะถอยหนีออกจากสิ่งเร้า หรือสถานการณ์นั้นๆ เนื่องจากความไม่ชอบหรือความไม่พอใจ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2540, น. 90) อธิบายว่า ทักษะ หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกทางบวก หรือทางลบของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, น. 235) เจตคติ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Attitude” มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Aptus” แปลว่า โน้มเอียง เหมาะสม พอดี แต่เดิมใช้คำว่า “ทัศนคติ” ในปัจจุบันคณะกรรมการบัญญัติทางการศึกษาได้ให้ใช้คำว่า “เจตคติ” แทน



นิวคอมบ์ (Newcomb, 1954, p. 12) กล่าวว่า ทศนคติเป็นความรู้สึกโน้มเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ทศนคติจะแสดงออกมาได้ทางพฤติกรรมเป็นสามลักษณะใหญ่ๆ คือ แสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วยหรือชอบในสิ่งนั้น ซึ่งจะทำให้อยากเข้าหาหรือเข้าไปใกล้สิ่งนั้น ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า ทศนคติทางบวก ส่วนอีกลักษณะหนึ่ง แสดงออกถึงความไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย ซึ่งเป็นเหตุที่ให้อยากอยู่ห่างสิ่งนั้นลักษณะนี้ เรียกว่า ทศนคติทางลบ ส่วนการแสดงออกในลักษณะเฉยๆ หรือไม่แสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบ เรียกว่า ทศนคติแบบกลางๆ (Neutral Attitude)

ลิลลี่ เทอร์สโตน (Lili Thurstone, 1967, p. 77) กล่าวว่า ทศนคติเป็นเรื่องราวของความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้น ทศนคติ จึงวัดโดยตรงไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ในรูปของความคิดเห็น หรือการแสดงออกทางภาษา

ไตรแอนดิส (Triandis, 1971, p. 2) ได้ให้ความหมายว่า เจตคติเป็นความรู้สึกนึกคิดความเชื่อ ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ภายหลังจากได้รับประสบการณ์หรืออิทธิพลเรื่องนั้นๆ มาแล้วและเป็นสิ่งจูงใจให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ต่อเรื่องนั้นๆ

เซฟเวอร์ (Shaver, 1978, p. 168) 1 กล่าวว่า ทศนคติ หมายถึง จิตลักษณะหนึ่งที่เป็นความโน้มเอียง หรือความรู้สึกที่จะตอบสนองไปในทางชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่าทศนคติเป็นความคิดเห็นของมนุษย์ต่อสิ่งต่างๆ โดยมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบรวมทั้งความพร้อมที่จะ แสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

จากความหมายที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า ทศนคติ หมายถึง ความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดของบุคคลมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ ก่อให้เกิดพฤติกรรมในการที่อาจแสดงออกที่เป็นรูปธรรม หรือนามธรรมในลักษณะบวกหรือลบ พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่ง

#### ลักษณะร่วมของทศนคติ

ฉัญญะ บุปผเวช และคณะ (2534 อ้างถึงใน อติศักดิ์ กรීเทพ, 2537, น. 16-17) ได้สรุปลักษณะร่วมของทศนคติ ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาสังคมได้ 4 ประการ คือ

1. ทศนคติ มีที่หมายต่อชื่อของบุคคลหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
2. มีการระบุในแง่ดีหรือไม่ดี ทศนคติต่อสิ่งใดจะมีการประเมินว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ
3. ทศนคติมีลักษณะค่อนข้างยืดหยุ่นคงทนจากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี แต่นักจิตวิทยาสังคมก็เชื่อว่าสามารถเปลี่ยนแปลงทศนคติได้
4. ความพร้อมในการตอบสนอง การมีทศนคติต่อที่หมายใด ทำให้บุคคลมีความพร้อม ในการตอบสนองต่อที่หมายนั้น ทั้งนี้จะเป็นไปตามการระบุในแง่ตามที่กล่าวมาแล้ว

## 4.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

ไทรแอนดิส (Triandis, 1971, น. 3) กล่าวว่า ทัศนคติมียองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบด้านพุทธิปัญญา (Cognitive component) ประกอบด้วยความรู้หรือความเข้าใจหรือรับรู้โดยการรวมเอาสิ่งที่เหมือนกันหรือคล้ายๆ กันเข้าด้วยกันเป็นหมู่เรียกว่า Categorization
2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึก หรืออารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าต่างๆ เป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งเร้านั้นแล้วว่าพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือเลวอย่างไร
3. องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ (Behavioral component) คือ ความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่จะสนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการประเมินผล

## 4.3. การเกิดทัศนคติ

ออลพอร์ต (Allport, 1968, p. 17) ได้ให้ความเห็นเรื่องทัศนคติว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. เกิดจากการเรียนรู้ เด็กเกิดใหม่จะได้รับการอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับวัฒนธรรมและประเพณีจากบิดามารดาทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ตลอดจนได้เห็นแนวการปฏิบัติของพ่อแม่แล้วรับมาปฏิบัติตามต่อไป
2. เกิดจากความสามารถในการแยกแยะความแตกต่าง คือ แยกสิ่งใดดีไม่ดีเช่น ผู้ใหญ่กับเด็กจะมีการกระทำที่แตกต่างกัน
3. เกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนมีทัศนคติไม่ดีต่อครูเพราะเคยตำหนิตน แต่บางคนมีทัศนคติที่ดีต่อครูคนเดียวกันนั้นเพราะเคยชมเชยตนเสมอ
4. เกิดจากการเลียนแบบ หรือรับเอาทัศนคติของผู้อื่นมาเป็นของตน เช่น เด็กอาจรับทัศนคติของบิดามารดาหรือครูที่ตนนิยมชมชอบมาเป็นทัศนคติของตนได้

ธงชัย สันติวงษ์ (2537, น. 166-167) กล่าวว่า ทัศนคติก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกันคือ

1. การจูงใจทางร่างกาย (Biological motivation) ทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง กำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการหรือแรงผลักดันทางร่างกายตัวบุคคลจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้
2. ข่าวสารข้อมูล (Information) ทัศนคติจะมีพื้นฐานมาจากชนิดและขนาดของข่าวสารที่ได้รับรวมทั้งลักษณะของแหล่งที่มาของข่าวสารด้วย กลไกของการเลือกเฟ้นในการมองเห็นและ

เข้าใจปัญหาต่างๆ (Selective perception) ข่าวสารข้อมูลบางส่วนที่เข้ามาสู่บุคคลนั้นจะทำให้บุคคลนั้นเก็บไปคิดและสร้างเป็นทัศนคติขึ้นมาได้

3. การเข้าเกี่ยวข้องกับกลุ่ม (Group affiliation) ทัศนคติบางอย่างอาจมาจากกลุ่มต่างๆ ที่บุคคลเกี่ยวข้องอยู่ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เช่น ครอบครัว วัด กลุ่มเพื่อนร่วมงาน กลุ่มกีฬา กลุ่มสังคมต่างๆ โดยกลุ่มเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งรวมของค่านิยมต่างๆ แต่ยังมีกรถ่ายทอดข้อมูลให้แก่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งทำให้สามารถสร้างทัศนคติขึ้นได้โดยเฉพาะครอบครัวและกลุ่มเพื่อนร่วมงาน เป็นกลุ่มที่สำคัญที่สุด (Primary group) ที่จะเป็แหล่งสร้างทัศนคติให้แก่บุคคลได้

4. ประสบการณ์ (Experience) ประสบการณ์ของคนที่มีต่อวัตถุสิ่งของย่อมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลต่างๆ ตีค่าสิ่งที่เขาได้มีประสบการณ์มาจนกลายเป็นทัศนคติได้

5. ลักษณะท่าทาง (Personality) ลักษณะท่าทางหลายประการต่างก็มีส่วนทางอ้อมที่สำคัญในการสร้างทัศนคติให้กับตัวบุคคล

ปัจจัยต่างๆ ของการก่อตัวของทัศนคติเท่าที่กล่าวมาข้างต้นนั้นในความเป็นจริงจะมิได้มีการเรียงลำดับตามความสำคัญแต่อย่างใดเลยทั้งนี้เพราะปัจจัยแต่ละทางเหล่านี้ตัวไหนจะมีความสำคัญต่อการก่อตัวของทัศนคติมากหรือน้อยย่อมสุดแล้วแต่ว่าการพิจารณาสร้างทัศนคติต่อสิ่งดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยใดมากที่สุด

#### 4.4 ข้อตกลงเบื้องต้นในการวัดทัศนคติ (Assumption)

ไพศาล หวังพานิช (2530, น. 147) ได้กล่าวถึง หลักสำคัญในการวัดเจตคติ ดังนี้

1. ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวัดเจตคติ คือ

1.1 เจตคติของบุคคลจะมีลักษณะไม่ได้ผันแปรตลอดเวลา เจตคติจะคงที่หรือคงเส้นคงวาอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งคงที่ทำให้สามารถวัดได้

1.2 เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตเห็นได้โดยตรงจึงจะต้องวัดจากแนวโน้ม ที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติอย่างสม่ำเสมอ

1.3 เจตคติคนอกจะแสดงออกในรูปทิศทางของความรู้สึกนึกคิด เช่น สนับสนุนหรือคัดค้านแล้ว ยังสามารถแสดงขนาดและปริมาณของความรู้สึกนึกคิดนั้นๆ ด้วย ดังนั้นนอกจากจะสามารถทราบทิศทางแล้วยังสามารถวัดความเข้มของเจตคติได้ด้วย

2. ในการวัดเจตคติใดก็ตามจะต้องมีสิ่งประกอบ 3 ประการคือ ตัวบุคคลที่ถูกวัด สิ่งเร้า และการตอบสนอง ซึ่งสิ่งเร้าที่นิยมใช้กัน ได้แก่ ข้อความวัดเจตคติซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ใช้อธิบายถึงคุณค่าคุณลักษณะของสิ่งนั้น เพื่อให้บุคคลตอบสนองออกมาเป็นระดับความรู้สึกเช่น มาก ปานกลาง น้อย เป็นต้น

3. ในการวัดเจตคติของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องใดหรือสิ่งใด จะต้องพยายามถามคุณค่าและลักษณะในแต่ละด้านของเรื่องนั้น แล้วนำผลซึ่งเป็นส่วนประกอบหรือรายละเอียดปลีกย่อยมาสรุปรวมเป็นเจตคติของบุคคลนั้น ดังนั้นในการวัดจะต้องครอบคลุมลักษณะต่างๆ ครอบคลุมทุกลักษณะเพื่อให้การสรุปข้อมูลออกมาได้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

4. ในการวัดเจตคติต้องคำนึงถึงความเที่ยงตรงของผลการวัดอย่างมากเพื่อให้ผลจากการวัดตรงตามสภาพความเป็นจริงของบุคคลมากที่สุด ทั้งในแง่ทิศทางระดับ และช่วงของเจตคติ ตามที่กล่าวมาข้างต้น การวัดเจตคตินั้นเป็นการวัดคุณลักษณะภายในที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากเพราะเป็นการวัดในสิ่งที่เรามองไม่เห็นจับต้องไม่ได้ คุณลักษณะดังกล่าวมีการแปรเปลี่ยนได้ง่ายไม่แน่นอน

#### 4.5 การวัดทัศนคติ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, น. 9-22) กล่าวว่าในการศึกษาหรือการวัดเจตคตินั้นสามารถทำได้ 6 วิธีดังนี้

1. การสังเกต หมายถึงการเฝ้ามองและจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วนำข้อมูลที่สังเกตได้ไปอนุมานว่า บุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งนั้นอย่างไร

2. การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการถามและให้ตอบด้วยปากเปล่าอาจมีการจดบันทึกคำตอบหรืออัดเสียงตอบไว้แล้วนำมาวิเคราะห์คำตอบภายหลังการวัดด้วยวิธีนี้ผู้วัดจะได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต และสิ่งอื่นๆ เกี่ยวข้องอย่างไรก็ตาม วิธีนี้ก็มีข้อจำกัด เนื่องจากผู้ถูกสัมภาษณ์อาจตอบหรือเล่าแต่พฤติกรรมที่ตนเอง เห็นสมควรจะนำมาเปิดเผยหรือเล่าพฤติกรรมที่สังคมยอมรับเท่านั้น

3. แบบสอบถาม วิธีนี้ใช้ได้กับผู้ที่สามารถอ่านออกเขียนได้ แบบวัดเจตคตินั้นจะมี ข้อคำถามและคำตอบให้เลือกตอบ ที่ถูกสร้างไว้เป็นมาตรฐานแบบแผนเดียวกัน สำหรับผู้ตอบทุกคน ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีการที่ใช้มากที่สุดในการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติเพราะใช้เวลาน้อย และได้คำตอบที่แท้จริงมากกว่าวิธีอื่น

4. การสร้างจินตภาพ เป็นการสร้างจินตนาการโดยใช้ภาพเป็นสื่อเพื่อใช้วัดเจตคติ บุคลิกภาพ ของบุคคลโดยที่ภาพจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงความคิดเห็นออกมา และสามารถสังเกตได้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกอย่างไร วิธีนี้ผู้วัดจำเป็นต้องมีประสบการณ์และความสามารถเพียงพอในการแปลความหมายของข้อมูลที่ได้มา

5. การวัดแบบผู้ถูกศึกษาไม่รู้ตัว คือผู้ที่เก็บข้อมูลไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับผู้ถูกศึกษา โดยตรงทั้งในลักษณะเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลและผู้ถูกศึกษาไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังถูกศึกษาอยู่



6. การวัดทางสรีระเป็นการใช้เครื่องมือไฟฟ้าหรือเครื่องมืออื่นๆ เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแต่เนื่องด้วยเครื่องมือวัดทางสรีระนั้นมีราคาสูงและผู้ใช้ต้องมีความรู้ทางสรีรศาสตร์เป็นอย่างดีวิธีการนี้จึงยังไม่เป็นที่แพร่หลายในการวิจัยทางจิตคติใน จิตวิทยาสังคม จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับจิตคตินี้ส่วนมากมีการใช้วิธีการวัดจิตคติในรูปแบบของแบบสอบถามเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่ายใช้เวลาน้อยและได้คำตอบที่จริงจังมากกว่าวิธีอื่น

## 5. แผนพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2561-2564

### ลักษณะทางกายภาพ

#### 1. ที่ตั้งขนาดพื้นที่และอาณาเขต

จังหวัดสุพรรณบุรีตั้งอยู่ในภาคกลางด้านตะวันตกของประเทศไทย มีแม่น้ำสุพรรณบุรีหรือ แม่น้ำท่าจีนไหลผ่านตามแนวยาวของจังหวัดจากทิศเหนือจดใต้ จังหวัดสุพรรณบุรีตั้งอยู่ระหว่างเส้นรุ้งที่ 14 องศา 4 ลิปดา-15 องศา 5 ลิปดาเหนือ และระหว่างเส้นแวงที่ 99 องศา 17 ลิปดา ถึง 100 องศา 16 ลิปดาตะวันออกอยู่สูงจากระดับน้ำ มีพื้นที่ประมาณ 5,358 ตารางกิโลเมตรหรือ 30,000 หรือ 3,348,755 ไร่ อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร ทางรถยนต์ 170 กิโลเมตรและทางรถไฟ 142 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อจังหวัดใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับจังหวัดชัยนาทและจังหวัดอุทัยธานี
ทิศใต้	ติดกับจังหวัดนครปฐม
ทิศตะวันออก	ติดกับจังหวัดสิงห์บุรี อ่างทองและพระนครศรีอยุธยา
ทิศตะวันตก	ติดกับจังหวัดกาญจนบุรีและจังหวัดอุทัยธานี

#### 2. ลักษณะภูมิประเทศ

จังหวัดสุพรรณบุรี มีลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีพื้นที่บางส่วนที่เป็นที่ราบสูง โดยมีความลาดระหว่าง 0-3 เปอร์เซ็นต์ อยู่ทางด้านตะวันออกของจังหวัด ตลอดแนวเหนือจดใต้ พื้นที่ต่ำสุดอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้สูงกว่าระดับน้ำทะเลปานกลาง 3 เมตร ส่วนทางทิศเหนือของจังหวัดอยู่สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางเฉลี่ยประมาณ 10 เมตร

พื้นที่ส่วนใหญ่ของจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้ทำนาข้าว มีแม่น้ำ ลำคลอง หนองบึงอยู่ทั่วไป แม่น้ำสายสำคัญที่ไหลผ่านจากเหนือสุดถึงใต้สุด ได้แก่ แม่น้ำท่าจีน หรือ แม่น้ำสุพรรณบุรี ในฤดูน้ำหลากจะมีน้ำท่วมขังในเขตอำเภอเมืองสุพรรณบุรี อำเภอบางปลาม้า อำเภอสองพี่น้อง พื้นที่ทางตอนเหนือและตะวันตกของจังหวัดมีสภาพเป็นภูเขาและที่ราบสูง โดยเฉพาะในเขตพื้นที่อำเภอเดิมบางนางบวช อำเภอด่านช้าง รวมทั้งในพื้นที่ของอำเภอดอนเจดีย์ และอำเภอหนองหญ้าไซ



### 3. ลักษณะภูมิอากาศ

สภาพอากาศโดยทั่วไปมีลักษณะร้อนชื้น กล่าวคือ ฤดูร้อนได้รับอิทธิพลจากลมตะวันออกเฉียงเหนือและลมฝ่ายใต้พัดผ่านตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม ฤดูฝนได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนตุลาคม และฤดูหนาวได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์

### 4. ข้อมูลการปกครอง/ประชากร

ข้อมูลการปกครองการบริหารราชการ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่

#### 4.1 การบริหารราชการส่วนภูมิภาค

แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 10 อำเภอ แบ่งเป็น 41 เทศบาล 85 อบต. 110 ตำบล 1,008 หมู่บ้าน 28 ชุมชน ประกอบด้วยอำเภอเมือง อำเภอสองพี่น้อง อำเภอสามชุก อำเภอคำชะอี อำเภอดอนเจดีย์ อำเภอหนองหญ้าไซ อำเภอศรีประจันต์ อำเภออู่ทอง อำเภอเดิมบางนางบวชและอำเภอบางปลาม้า

#### 4.2 การบริหารราชการส่วนท้องถิ่นแบ่งเขตการปกครองออกเป็น ดังนี้

องค์การบริหารส่วนจังหวัด	จำนวน 1 แห่ง
เทศบาลเมือง	จำนวน 2 แห่ง
เทศบาลตำบล	จำนวน 39 แห่ง
องค์การบริหารส่วนตำบล	จำนวน 85 แห่ง

#### ข้อมูลประชากร

จากข้อมูลและสถิติประชากรตามทะเบียนราษฎรปี พ.ศ. 2562 ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562 จังหวัดสุพรรณบุรีมีประชากรทั้งสิ้น 852,003 คน เป็นเพศชาย 42,089 คน คิดเป็นร้อยละ 48.38 เป็นเพศหญิง 439,914 คน คิดเป็นร้อยละ 51.62

#### แผนพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี

จังหวัดสุพรรณบุรี ดำเนินการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2561-2564 (ฉบับทบทวน) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 ซึ่งการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาจึงเป็นการวางเป้าหมายที่มุ่งหวังให้เกิดภายในสิ้นปี พ.ศ. 2564

#### เป้าหมายการพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี

“สุพรรณบุรีเป็นแหล่งผลิตสินค้าเกษตรและอาหารปลอดภัยชั้นนำ ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ด้านบ้านเมืองสะอาด ธรรมชาติสมบูรณ์ ศูนย์การศึกษาและการกีฬา ประชาชนคุณภาพชีวิตดี”

### ประเด็นการพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี

ประเด็นที่ 1 การเพิ่มขีดความสามารถด้านเกษตรเชื่อมโยงสู่เกษตรเกษตรอุตสาหกรรม และพาณิชย์กรรมเพื่อการบริโภคและการส่งออก

ประเด็นที่ 2 การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์

ประเด็นที่ 3 การส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมควบคู่กับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสู่ความยั่งยืน

ประเด็นที่ 4 การยกระดับคุณภาพชีวิตและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

ประเด็นที่ 5 การส่งเสริมการศึกษา การกีฬา มุ่งสู่ความเป็นเลิศในระดับสากล

ประเด็นที่ 6 การนำการเปลี่ยนแปลงด้านการบริหารและบริการเพื่อประโยชน์ของประชาชน

จะเห็นได้ว่า จังหวัดสุพรรณบุรี ได้เห็นความสำคัญการศึกษา จึงกำหนดนโยบายเกี่ยวกับด้านการศึกษาไว้ในแผนพัฒนา ประเด็นพัฒนาที่ 5 การส่งเสริมการศึกษาการกีฬามุ่งความเป็นเลิศในระดับสากล และได้กำหนดตัวชี้วัดค่าเป้าหมาย แนวทางพัฒนา (กลยุทธ์) โครงการ ไว้ดังนี้ คือ

#### ตัวชี้วัดค่าเป้าหมาย ประเด็นการพัฒนาที่ 5

1. ร้อยละของอัตราการเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าของประชากรกลุ่มอายุ 15-17 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 2

2. ร้อยละของประชากรวัยเรียนได้รับการศึกษาจนจบหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 2

3. ร้อยละของจำนวนนักกีฬาในศูนย์ฝึกกีฬาได้รับเลือกเป็นตัวแทนไปร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับประเทศเพิ่มขึ้นร้อยละ 2 ต่อปี

#### แนวทางพัฒนา (กลยุทธ์) ประเด็นการพัฒนาที่ 5

1. การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานระบบบริหารและมาตรฐานการศึกษาและกีฬา

2. การพัฒนาศักยภาพความพร้อมของบุคลากรโดยส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมเพื่อการศึกษาและการกีฬา

#### โครงการ ประเด็นการพัฒนาที่ 5

1. ชื่อโครงการ พัฒนาการกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีสู่ความเป็นเลิศ

2. ความสำคัญของโครงการหลักการและเหตุผล

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชนและประชาชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เยาวชน และประชาชน จึงควรได้รับการศึกษา อบรมและฝึกฝนให้เจริญงอกงามทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ รัฐบาลได้กำหนด

นโยบายพัฒนาเยาวชนแห่งชาติไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจซึ่งสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ (พ.ศ. 2560-2564) ที่มุ่งเน้นการใช้กีฬาพัฒนาคน

จังหวัดสุพรรณบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาระดับประเทศหลายครั้ง ประกอบกับยุทธศาสตร์จังหวัด และแนวทางการพัฒนาจังหวัด ได้มีการกำหนดให้มีการส่งเสริมกีฬาให้ได้มาตรฐานสากล เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้หันมาสนใจการเล่นกีฬามากขึ้น

### 3. วัตถุประสงค์ของโครงการ

3.1 เพื่อให้ส่งเสริมการกีฬาในพื้นที่

3.2 เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายในจังหวัดสุพรรณบุรี

3.3 เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันแก่เด็ก เยาวชนและประชาชนให้ห่างไกลจากยาเสพติดและพร้อมที่จะเป็นอนาคตที่ดีของชาติ

3.4 เพื่อใช้กีฬาเป็นหนึ่งในแนวทางการแก้ไขปัญหายาเสพติด

### 4. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

4.1 ประชาชนในพื้นที่สนใจออกกำลังกายเล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการเพิ่มมากขึ้น

4.2 จำนวนนักกีฬาในระดับประเทศเพิ่มขึ้น

### 5. ผลผลิต/ผลลัพธ์

5.1 เด็กเยาวชนและประชาชน มีสถานที่ในการออกกำลังกายเล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการเพิ่มขึ้น

5.2 จำนวนนักกีฬาระดับประเทศเพิ่มขึ้น

5.3 เด็ก เยาวชน และประชาชนออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

5.4 บุคลากรด้านการกีฬามีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น สามารถนำไปใช้พัฒนาการกีฬาได้ในระดับดี

### 6. ความเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์

6.1 ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี พ.ศ. 2560-2579

ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน

6.2 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12

การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์

การพัฒนาภาค เมือง และพื้นที่เศรษฐกิจ

### 6.3 ยุทธศาสตร์จังหวัด

การส่งเสริมการศึกษาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในระดับสากล

### 6.4 วิสัยประเทศ

ยั่งยืน

### 6.5 ความพร้อมของโครงการ

พื้นที่ดำเนินโครงการ

ดำเนินการได้ทันที หมายถึง ได้ศึกษาความเหมาะสมและกำหนดพื้นที่

ดำเนินการหรือได้รับอนุญาตตามกฎหมายและสามารถดำเนินการได้ทันที

แบบรูปแบบรายการ/แผนการปฏิบัติงาน

มีและสมบูรณ์

ความพร้อมของบุคลากร เครื่องมือ และเทคนิคการดำเนินการ

บุคลากรมีประสบการณ์ทั้งหมด

เครื่องมือดำเนินการ มีความพร้อมดำเนินการได้ทันที

เทคนิคในการบริหารจัดการ มีประสบการณ์สูง

### 7. ระยะเวลา ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562-2564

### 8. กิจกรรมหลักของโครงการ จำนวนเงินรวม 7,500,000 บาท

นอกจากโครงการตามแผนพัฒนาจังหวัดนี้แล้ว จังหวัดสุพรรณบุรี ยังได้เสนอตัวขอเป็นเมืองกีฬา (Sports city) เมื่อเดือนพฤษภาคม 2561 และได้รับการพิจารณาคัดเลือกจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ให้จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นเมืองกีฬา (Sports city) ร่วมกับ 5 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี บุรีรัมย์ อุตรธานี ศรีสะเกษ และกระบี่ ซึ่งมีศักยภาพเหมาะสมที่จะได้จัดตั้งเป็นเมืองกีฬา โดยมีคุณสมบัติทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) การส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย 2) การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ 3) การจัดการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ และ 4) การส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬาและการท่องเที่ยว

"การเป็นเมืองกีฬา (Sports city) นั้น จะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนในจังหวัดหันมาเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำ การพัฒนานักกีฬาและบุคลากรกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ จัดการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ และส่งเสริมอุตสาหกรรมกีฬาในจังหวัดเป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports tourism) เป็นศูนย์กลาง (Hub) ของภูมิภาคในการเก็บตัวฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาชาวต่างชาติ ที่จะสร้างรายได้ให้กับประเทศอีกด้วย"

การประกาศว่า จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นเมืองกีฬา (Sports city) จึงเป็นการแสดงจุดยืน และวัตถุประสงค์ในการพัฒนาจังหวัด เกี่ยวกับการกีฬาได้เป็นอย่างดี การขับเคลื่อนจึงต้องอาศัยหน่วยงานราชการ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษา ตลอดจนสมาคมกีฬาและองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ต้องทุ่มเทและสนับสนุนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีเป้าหมายว่า “เมืองกีฬา” นี้จะเป็นตัวขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และยังส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดนั้นอีกด้วยนั่นเอง

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยภายในประเทศ

ชญชนก ชุมทอง (2548) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 260 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ อายุสถานภาพสมรส และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตัวแปรนอกเหนือจากนี้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3) ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย 5) ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล 6) ตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกในการทำนายสูงสุด คือ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และตัวแปรที่ร่วมทำนาย คือ สถานภาพ โสด ม่าย หย่า อายุ 51-60 ปี และอายุ 31-40 ปี โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ร้อยละ 20.6

เบญจมาศ ขาวสบาย (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล พระมงกุฎเกล้า จำนวน 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล พระมงกุฎเกล้า ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ



บุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ สถานภาพสมรส ตัวแปรนอกเหนือจากนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ทักษะคติต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย ค่านิยมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ นอกจากนี้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 4) ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การมีและการเข้าถึงสถาน บริการต่างๆ และนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย 5) ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม 6) ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุด คือค่านิยมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย และตัวแปรรวมทำนาย คือ ปัจจัยเสริม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และปัจจัยเอื้อโดยทั้ง 4 ตัวแปรสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ได้ร้อยละ 47.4

จุมพล สุรกิจ (2550) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 310 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ หน่วยงาน สถานที่ปฏิบัติงาน ตัวแปรนอกจากนี้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) ปัจจัยนำด้านทักษะคติและการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข 3) ปัจจัยเอื้อ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข 4) ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 5) ตัวแปรที่มีอำนาจจำแนกในการทำนายสูงสุดได้แก่ ทักษะคติเกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย การรับการรับรู้ภาวะสุขภาพและปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามได้ร้อยละ 54.50

พวงผกา อินทรสุวรรณ (2554) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลนนทเวช จำนวน 194 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลนนทเวช ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรโรงพยาบาลนนทเวชมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน ตำแหน่งหน้าที่การงาน ช่วงเวลาในการขึ้นปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร 3) ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับจุด 0.05 การรับรู้ประโยชน์ อุปสรรคของการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 4) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของโรงพยาบาล สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การมีและการเข้าถึงสถานบริการต่างๆมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 5) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อและบุคคลต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ญาติ เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สิทธิพร เสียงใหญ่ (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 270 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคมทุกตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน 3) ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ส่วนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) ปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

บุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล การได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมและการได้รับข่าวสารจากสื่อ

นางเยาว์ จับจิต (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกาย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี จำนวน 290 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกาย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกาย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรีอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) ปัจจัยนำ ได้แก่ ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกาย สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 5) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ 6) ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกาย ได้แก่ ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทรัพยากรที่สนับสนุนการออกกำลังกายและเพศตัวแปรทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกายได้ร้อยละ 34.50

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Garcia et al. (1995) ศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศและพัฒนาการในการออกกำลังกายกับความเชื่อและพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่น จำนวน 286 คน พบว่าเพศหญิงมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายในปัจจุบันน้อยกว่า มีความมั่นใจในตัวเองต่ำและมีภาวะทางสุขภาพแยกว่า รวมทั้งมีแบบแผนในการออกกำลังกายของตนเองต่ำกว่าระดับชั้นเรียน การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนจากสังคมให้ออกกำลังกายและสภาพสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีผลปานกลางกับนิสัยการออกกำลังกาย ความแตกต่างทางเชื้อชาติมีผลต่อการเข้าถึงโปรแกรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

Hurrell (1997) ศึกษาเหตุผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้ใหญ่ที่อาศัยอยู่ทางตอนใต้ของรัฐ New York และมีรายได้ของครอบครัวอย่างน้อย 50,000 ดอลลาร์ต่อปี จำนวน 450 คน โดยใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 62.7 มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหตุผลหลักของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีดังนี้ เพื่อรักษารูปร่างร้อยละ 34.9 เพื่อรักษาสุขภาพร้อยละ 31.7 การใช้บริการของ health club สัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การที่ไม่เป็นเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดขวางการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

Nishida et al. (2003) ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยามีผลอย่างไรต่อการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำการศึกษาแบบภาคตัดขวางในกลุ่มแรงงานชาวญี่ปุ่นที่ปฏิบัติงานในโรงงานขนาดกลางจำนวน 5 แห่งในเมือง Okayama ประเทศญี่ปุ่น จำนวน 218 คน ตอบแบบสอบถามกลับมา จำนวน 201 คน นำมาวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่มีการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับของการออกกำลังกาย คือ การมีความมั่นใจในตนเอง จากข้อมูลที่ได้สนับสนุนว่าการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญให้กับหญิงแรงงานชาวญี่ปุ่นเพื่อช่วยทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มการออกกำลังกายและส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีได้

Nguyen et al. (1997) กล่าวว่า ทฤษฎีของพฤติกรรมการวางแผนและระดับของการเปลี่ยนแปลงถูกนำมาใช้เพื่อให้เข้าใจปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ดีขึ้นเพื่อนำไปสู่การวางแผนที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคหัวใจที่มีประสิทธิภาพ การศึกษาทำโดยการส่งแบบสอบถามไปให้ผู้ชายอายุ 30-60 ปี ตอบด้วยตนเอง ผลพบว่า เกือบหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 23.3) ตอบว่าไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 42.1 ออกกำลังกายน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์มีเพียงร้อยละ 34.6 ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 20 นาทีอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีความตั้งใจที่จะทำอย่างต่อเนื่องต่อไป เมื่อทำ Logistic regression พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับระดับความตั้งใจที่จะออกกำลังกายของแต่ละบุคคล

Wilcox and Storandt. (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ แรงจูงใจของตนเอง (self motivation) การรับรู้ความสามารถของตนเองของตนเองในการออกกำลังกาย (Exercise self-efficacy) และทัศนคติในการออกกำลังกาย (Attitude toward Exercise) ในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงในชุมชนอายุ 20-85 ปี โดยการสุ่มโทรศัพท์สอบถามจำนวน 121 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกตามอายุและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า อายุมีความสัมพันธ์ในทางลบกับทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในรายการออกกำลังกายแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจของตนเอง อายุยังมีความสัมพันธ์กับในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย



โดยพบว่าเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายแบบสนุกสนานทำให้เกิดประโยชน์น้อย สำหรับในกลุ่มที่ออกกำลังกายพบว่ามีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจของตนเอง และมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และมีทัศนคติในทางบวกในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย

Yan. (1998) ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาหญิงในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางด้านลบกับกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวมาชี้ให้เห็นว่า ในรายการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้น ยังมีปัจจัยหลายๆ อย่างที่ยังมีอิทธิพลและมีผลต่อการปฏิบัติในการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้ ด้านทัศนคติ หรือด้านการปฏิบัติ รวมไปถึงในเรื่องเพศและอายุ แต่ในยุคปัจจุบันสิ่งต่างๆ ได้มีการเปลี่ยนแปลงที่ก้าวหน้าและรวดเร็วรวมไปถึงได้มีการวิวัฒนาการพัฒนาเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เพื่อช่วยในการออกกำลังกายอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศทำให้ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปได้





### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ประเภทการสำรวจ (Survey study) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ทั้งหมด 10 อำเภอ จำนวน 848,720 คน ประกอบด้วยเพศชาย 410,241 คน และเพศหญิง 438,479 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2561. <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx> ค้นเมื่อ 7 มกราคม 2562)

##### กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane, 1973: 727-728) ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

N = ขนาดของประชากร

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = ค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05

เมื่อ N = 848,720

e = 0.05

$$\text{แทนค่าสูตร } n = \frac{848,720}{1+848,720(0.05^2)}$$

n = 399.99 คน

ดังนั้น จะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 399.99 คน แต่เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และการถอนตัวให้มึนน้อยที่สุดจึงกำหนดขนาดตัวอย่าง จำนวน 420 คน

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มที่คำนึงถึงความเป็นในการสุ่ม (Probability sampling) โดยดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นแต่ละอำเภอ รวม 10 อำเภอ และคำนวณสัดส่วนของประชาชนในแต่ละอำเภอ ดังปรากฏตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอำเภอในจังหวัดสุพรรณบุรี

อำเภอ	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี	168,263	83
อำเภอเดิมบางนางบวช	72,236	36
อำเภอด่านช้าง	68,352	34
อำเภอสามชุก	54,272	27
อำเภอศรีประจันต์	61,991	31
อำเภอหนองหญ้าไซ	49,398	24
อำเภอบางปลาม้า	77,625	38
อำเภอดอนเจดีย์	46,237	23
อำเภออู่ทอง	122,199	60
อำเภอสองพี่น้อง	128,147	63
<b>รวม</b>	<b>848,720</b>	<b>420</b>

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2561.

<http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx> ค้นเมื่อ 7 มกราคม 2562

2.2 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) โดยเก็บจากประชาชนที่มาออกกำลังกายหรือมาเล่นกีฬาในจังหวัดสุพรรณบุรี จนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษารวมทั้งสิ้น 420 ตัวอย่าง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีในการเก็บข้อมูล โดยสร้างแบบสอบถามขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ซึ่งได้แบบสอบถาม 1 ชุด แบ่งออกเป็น 5 ส่วน และแยกชุดข้อความออกจากกัน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยลักษณะบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ แบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2.2 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ส่วนที่ 1 ปัจจัยลักษณะบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ หลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และโรคประจำตัว แบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-list) จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ แบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว คือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่ทราบ จำนวน 16 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 0-16 คะแนน กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบใช่	ได้	1 คะแนน
ตอบไม่ใช่	ไม่ได้	0 คะแนน
ตอบไม่ทราบ	ได้	0 คะแนน

การแปลผลระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์เฉลี่ยของระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่ได้ คือ  $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$  ซึ่งมีระดับคะแนน ดังนี้

ระดับสูง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} + 0.5 S.D.$ ถึงคะแนนสูงสุด
ระดับปานกลาง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$
ระดับต่ำ	หมายถึง	คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\bar{X} - 0.5 S.D.$

2.2 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มาตรฐานวัด 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ทั้งหมดจำนวน 15 ข้อ มีทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีคะแนนระหว่าง 15-60 คะแนน กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความเชิงบวก		ข้อความเชิงลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน 1
เห็นด้วย	ให้คะแนน 3	เห็นด้วย	ให้คะแนน 2
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน 2	ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน 3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน 1	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน 4

การแปลผลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์เฉลี่ยของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จากค่ามัธยฐานเลขคณิต ของคะแนนที่ได้ คือ  $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$  ซึ่งมีระดับคะแนน ดังนี้

ระดับสูง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} + 0.5 S.D.$ ถึงคะแนนสูงสุด
ระดับปานกลาง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$
ระดับต่ำ	หมายถึง	คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\bar{X} - 0.5 S.D.$

#### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มาตรฐานวัด 4 ระดับ คือ ได้รับมาก ได้รับปานกลาง ได้รับน้อย และไม่ได้รับ ทั้งหมดจำนวน 12 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว มีคะแนนระหว่าง 12-48 คะแนน กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ได้รับมาก	ให้คะแนน 4
ได้รับปานกลาง	ให้คะแนน 3
ได้รับน้อย	ให้คะแนน 2
ไม่ได้รับ	ให้คะแนน 1

การแปลผลระดับปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณา จากเกณฑ์เฉลี่ยของระดับปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จากค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนน ที่ได้ คือ  $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$  ซึ่งมีระดับคะแนน ดังนี้

ระดับสูง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} + 0.5 S.D.$ ถึงคะแนนสูงสุด
ระดับปานกลาง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$
ระดับต่ำ	หมายถึง	คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\bar{X} - 0.5 S.D.$

#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

แบบสอบถามปัจจัยเสริม เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มาตราวัด 4 ระดับ คือ ได้รับมาก ได้รับปานกลาง ได้รับน้อย และไม่ได้รับ ทั้งหมดจำนวน 12 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว มีคะแนนระหว่าง 12-48 คะแนน กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ได้รับมาก	ให้คะแนน 4
ได้รับปานกลาง	ให้คะแนน 3
ได้รับน้อย	ให้คะแนน 2
ไม่ได้รับ	ให้คะแนน 1

การแปลผลระดับปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดย พิจารณาจากเกณฑ์เฉลี่ยของระดับปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จากค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่ได้ คือ  $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$  ซึ่งมีระดับคะแนน ดังนี้

ระดับสูงสุด	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} + 0.5 S.D.$ ถึงคะแนนสูงสุด
ระดับปานกลาง	หมายถึง	คะแนนระหว่าง $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$
ระดับต่ำ	หมายถึง	คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\bar{X} - 0.5 S.D.$

#### ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มาตราวัด 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด ทั้งหมดจำนวน 22 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว มีคะแนนระหว่าง 22-88 คะแนน กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด	ให้คะแนน 4
มาก	ให้คะแนน 3
น้อย	ให้คะแนน 2
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1

การแปลผลระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาจาก เกณฑ์เฉลี่ยของระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จากค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่ได้ คือ  $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$  ซึ่งมีระดับคะแนน ดังนี้



ระดับสูงสุด คือ ได้คะแนนระหว่าง  $\bar{X} + 0.5 S.D.$  ถึงคะแนนสูงสุด  
 ระดับปานกลาง คือ ได้คะแนนระหว่าง  $\bar{X} \pm 0.5 S.D.$   
 ระดับต่ำ คือ ได้คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุด ถึง  $\bar{X} - 0.5 S.D.$

### การสร้างเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัย ค้นคว้าเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย
3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยนักวิชาการด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 2 ท่าน และนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการด้านแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 1 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดและความสมบูรณ์ของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและชัดเจนแล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์

3.2 การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาแล้วไปทดลอง (Tryout) กับประชากรจำนวน 40 คน ในอำเภอต่างๆ ของจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค Cronbach โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เท่ากับ 0.75

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เท่ากับ 0.76

ปัจจัยที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เท่ากับ 0.95

ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เท่ากับ 0.90 และ

พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เท่ากับ 0.89

4. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพก่อนนำไปใช้ในการศึกษา

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเข้าใช้พื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของประชาชนที่มาออกกำลังกายภายในสถานที่โรงเรียน

2. ผู้วิจัยมีกำหนดการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ณ สนามกีฬาจำนวน 10 แห่ง ระหว่างเดือนกันยายน-ตุลาคม 2563 รายละเอียดสถานที่ดังต่อไปนี้

สนามกีฬาโรงเรียนสามชุกรัตนโกคาราม	อำเภอสามชุก
สนามกีฬาโรงเรียนหนองหญ้าไซวิทยา	อำเภอหนองหญ้าไซ
สนามกีฬาโรงเรียนศรีประจันต์ เมธีประมุข	อำเภอศรีประจันต์
สนามกีฬาากลาง และสนามกีฬาโรงเรียนกีฬา	อำเภอเมืองสุพรรณบุรี
สนามกีฬาโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 3	อำเภอด่านช้าง
สนามกีฬาโรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย	อำเภอเดิมบางนางบวช
สนามกีฬาโรงเรียนอุ้มทองศึกษาลัย	อำเภออุ้มทอง
สนามกีฬาโรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1	อำเภอดอนเจดีย์
สนามกีฬาโรงเรียนบางปลาม้า สูงสูमारผดุงวิทย์	อำเภอบางปลาม้า
สนามกีฬาโรงเรียนสองพี่น้องวิทยา	อำเภอสองพี่น้อง

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการตอบแบบสอบถาม และขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. ภายหลังกกลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนทันที และมีการคัดกรองแบบสอบถามที่สมบูรณ์ ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อนำไปทำการวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลปัจจัยลักษณะบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะของข้อมูล

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคล กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา โดยทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square)

3. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม แต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี โดยทดสอบด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

4. วิเคราะห์หาตัวแปรทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธี Stepwise method



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ซึ่งได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 420 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณค่าสถิติ และสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม แต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) การวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ด้วยวิธี Stepwise method ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ 5 ข้อ และใช้สถิติพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation S.D.)

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้เสนอในรูปของตารางประกอบด้วยคำอธิบาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ปัจจัยลักษณะบุคคล

**ตอนที่ 2** ลักษณะของตัวแปรที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

**ตอนที่ 3** การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐาน

## ตอนที่ 1 ปัจจัยลักษณะบุคคล

## ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามปัจจัยลักษณะบุคคล

N = 420

	ลักษณะบุคคล	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	175	41.67
	หญิง	245	58.33
อายุ	น้อยกว่า 21 ปี	96	22.86
	ระหว่าง 21-30 ปี	82	19.52
	ระหว่าง 31-40 ปี	122	29.05
	ระหว่าง 41-50 ปี	71	16.90
	ระหว่าง 51-60 ปี	49	11.67
	ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	225
	ปริญญาตรี	162	38.57
	สูงกว่าปริญญาตรี	33	7.86
สถานภาพสมรส	โสด	179	42.62
	สมรส	220	52.38
	หม้าย / หย่าร้าง	21	5.00
อาชีพหลัก	นักศึกษา	45	10.71
	ค้าขาย	67	15.95
	เกษตรกร	157	37.38
	รับจ้างทั่วไป	98	23.33
	รับราชการ	45	10.71
	อื่นๆ	8	1.90
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	น้อยกว่า 10,000 บาท	177	42.14
	10,001 - 15,000 บาท	83	19.76
	15,001 - 20,000 บาท	64	15.24
	20,001 - 25,000 บาท	53	12.62
	มากกว่า 25,000 บาท	43	10.24
ประวัติการเจ็บป่วย	ไม่มี	348	42.14
	มี	72	19.76



จากตารางที่ 2 แสดงลักษณะบุคคลของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามเพศ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มีจำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 และเพศชาย มีจำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67

จำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีจำนวนมากที่สุดคือ 122 คน คิดเป็นร้อยละ 29.05 รองลงมาคือ ช่วงอายุน้อยกว่า 21 ปี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 22.86 ช่วงอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 19.52 และช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 16.90 ตามลำดับ ส่วนช่วงอายุระหว่าง 51-60 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 11.67

จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีจำนวนมากที่สุดคือ 225 คน คิดเป็นร้อยละ 53.57 รองลงมาคือ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 38.57 ส่วนการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.86 ตามลำดับ

จำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรส มีจำนวนมากที่สุดคือ 220 คน คิดเป็นร้อยละ 52.38 รองลงมาคือ มีสถานภาพโสด จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 42.62 ส่วนสถานภาพหม้าย / หย่า มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 ตามลำดับ

จำแนกตามอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาชีพเกษตรกร จำนวนมากที่สุดคือ 157 คน คิดเป็นร้อยละ 37.38 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 อาชีพค้าขาย จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 15.95 อาชีพรับราชการและอาชีพนักศึกษา จำนวน 45 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10.71 ตามลำดับ ส่วนอาชีพอื่นๆ มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.90

จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท จำนวนมากที่สุดคือ 177 คน คิดเป็นร้อยละ 42.14 รองลงมาคือ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-15,000 บาท จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 19.76 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001-20,000 บาท จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 15.24 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-25,000 บาท จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 12.62 ตามลำดับ ส่วนมีรายได้มากกว่า 25,000 บาท มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.24

จำแนกตามประวัติการเจ็บป่วย พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีประวัติการเจ็บป่วย จำนวนมากที่สุดคือ 348 คน คิดเป็นร้อยละ 82.86 และมีประวัติการเจ็บป่วย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 17.14

**ตอนที่ 2** ลักษณะตัวแปรที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

1. ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตามตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับการได้รับปัจจัย นำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

N = 420

ปัจจัยนำ	จำนวน (ร้อยละ)			รวม	$\bar{X}$	S.D.
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
1. ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	132 (31.43)	126 (30.00)	162 (38.57)	420 (100.00)	10.45	1.825
2. ทัศนคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	137 (32.62)	152 (36.19)	131 (31.19)	420 (100.00)	44.56	4.122

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นของ ประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรีอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 38.57 รองลงมาคือ มีความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 31.43 และมีความรู้เกี่ยวกับการออก กกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.00 ตามลำดับ

ส่วนปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนใน จังหวัดสุพรรณบุรี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.19 รองลงมาคือ มีทัศนคติเกี่ยวกับการออก กกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.62 และมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 31.19 ตามลำดับ

2. ปัจจัยเอื้อ ด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรด้านบุคคลที่สนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตามตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับการได้รับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรด้านบุคคลที่สนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

N = 420

ปัจจัยเอื้อ	จำนวน (ร้อยละ)			รวม	$\bar{X}$	S.D.
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
1. นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	133 (31.67)	186 (44.29)	101 (24.05)	420 (100.00)	4.26	1.682
2. ทรัพยากรด้านบุคคลที่สนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	131 (31.19)	198 (47.14)	91 (21.67)	420 (100.00)	3.67	1.524
3. สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	99 (23.57)	152 (36.19)	169 (40.24)	420 (100.00)	26.14	5.040

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยเอื้อ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.29 รองลงมา คือ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 31.67 และนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 24.05 ตามลำดับ

ส่วนปัจจัยเอื้อ ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.14 รองลงมา คือ ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 31.19 และทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 21.67 ตามลำดับ

และปัจจัยเอื้อ สนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 40.24 รองลงมาคือ สนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.19 และสนับสนุนสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 23.57 ตามลำดับ



3. ปัจจัยเสริม แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ ตามตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับการได้รับปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว และข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ

N = 420

ปัจจัยเสริม	จำนวน (ร้อยละ)			รวม	$\bar{X}$	S.D.
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
1. แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว	112 (26.67)	170 (40.48)	138 (32.86)	420 (100.00)	35.34	4.402
2. ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ	78 (18.57)	231 (55.00)	111 (26.43)	420 (100.00)	21.64	3.962

จากตารางที่ 5 พบว่า ปัจจัยเสริม แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.48 มากที่สุด รองลงมา คือ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 32.86 และแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 26.67 ตามลำดับ

และปัจจัยเสริม ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมา คือ ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่ออยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 26.43 และข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่ออยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 18.57 ตามลำดับ



4. ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ตามตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

N = 420

พฤติกรรม	จำนวน (ร้อยละ)			รวม	$\bar{X}$	S.D.
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	129 (30.71)	150 (35.71)	141 (33.57)	420 (100.00)	55.54	4.672

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 33.57 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 30.71 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามลักษณะพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชากรในจังหวัดสุพรรณบุรี

N = 420

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ท่านมีวัตถุประสงค์ เป้าหมายและกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	3.16	0.77	มาก
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยปฏิบัติกิจกรรมเดิน วิ่งเหยาะๆ และบริการกาย	3.39	0.71	มาก
3. ท่านมีการคลายอุ่นร่างกาย หลังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยปฏิบัติกิจกรรมเดินช้าๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	2.46	0.98	น้อย
4. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3-5 วันต่อสัปดาห์	2.91	0.92	มาก
5. ขณะที่ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านยังสามารถร้องเพลงได้ปกติ	3.19	0.85	มาก
6. ขณะที่ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านสามารถพูดคุยโต้ตอบได้เป็นปกติ	3.25	0.79	มาก
7. ขณะที่ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านไม่สามารถพูดโต้ตอบได้	1.97	0.89	น้อย
8. ท่านมีการออกกำลังกายแบบ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน วายน้ำ ปั่นจักรยาน	3.31	0.69	มาก
9. ท่านมีการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก วิดพื้น การดึงข้อ การชิท้อพ	1.93	0.98	น้อย
10. ท่านมีการออกกำลังกายแบบกายบริหาร รำมวยจีน โยคะ	1.86	0.99	น้อย
11. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที	3.16	0.86	มาก
12. ท่านเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเช้า	1.28	0.77	น้อยที่สุด
13. ท่านเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงเวลากลางวัน	1.05	0.31	น้อยที่สุด
14. ท่านเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเย็น	3.70	0.66	มากที่สุด
15. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน	1.50	0.78	น้อยที่สุด
16. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สวนสุขภาพ สถานที่ราชการ ชุมชน	3.75	0.63	มากที่สุด

ตารางที่ 7 (ต่อ)

N = 420

พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
17. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ที่ศูนย์บริการของเอกชน	1.35	0.73	น้อยที่สุด
18. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสถานที่โล่งแจ้ง	3.03	0.91	มาก
19. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในอาคารยิมเนเซียม	2.17	0.98	น้อย
20. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยลำพังคนเดียว	2.70	0.87	มาก
21. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับครอบครัว ญาติ พี่น้อง	2.00	0.80	น้อย
22. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนร่วมงาน	2.41	0.97	น้อย
รวม	2.52	1.15	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรายชื่อที่อยู่ในระดับมากที่สุด มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สวนสุขภาพ สถานที่ราชการ ชุมชน ( $\bar{X} = 3.75$ ) และช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคือช่วงเวลาเย็น ( $\bar{X} = 3.70$ ) ตามลำดับ

รองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรายชื่อที่อยู่ในระดับมาก คือ มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ( $\bar{X} = 3.39$ ) มีการออกกำลังกายแบบเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก เล่นกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน วายน้ำ ปั่นจักรยาน ( $\bar{X} = 3.31$ ) ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สามารถพูดคุยโต้ตอบได้เป็นปกติ ( $\bar{X} = 3.25$ ) ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสามารถร้องเพลงได้เป็นปกติ ( $\bar{X} = 3.19$ ) มีวัตถุประสงค์เป้าหมายและกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างชัดเจน เท่ากับการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที ( $\bar{X} = 3.16$ ) มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสถานที่โล่งแจ้ง ( $\bar{X} = 3.03$ ) มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3-5 วันต่อสัปดาห์ ( $\bar{X} = 2.91$ ) และมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยลำพังคนเดียว ( $\bar{X} = 2.70$ ) ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรายชื่อที่อยู่ในระดับน้อย คือ การคลายอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยปฏิบัติกิจกรรมเดินช้าๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ( $\bar{X} = 2.46$ ) มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนร่วมงาน ( $\bar{X} = 2.41$ ) มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในอาคารยิมเนเซียม ( $\bar{X} = 2.17$ ) มีการ

ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับครอบครัว ญาติพี่น้อง ( $\bar{X} = 2.00$ ) ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านไม่สามารถพูดโต้ตอบได้ ( $\bar{X} = 1.97$ ) ท่านออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก วิดพื้น ดึงข้อ ซิทอัพ ( $\bar{X} = 1.93$ ) ท่านออกกำลังกายแบบกายบริหาร รำมวยจีน โยคะ ( $\bar{X} = 1.86$ ) ตามลำดับ และ

กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรายข้อที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน ( $\bar{X} = 1.50$ ) ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ศูนย์บริการของเอกชน ( $\bar{X} = 1.35$ ) ท่านเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเช้า ( $\bar{X} = 1.28$ ) ท่านเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลากลางวัน ( $\bar{X} = 1.05$ ) ตามลำดับ



### ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐาน

1. ทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยลักษณะบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพหลัก และประวัติการเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ตามสมมติฐานที่ 1 ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square) ผลการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

N = 420

ปัจจัยลักษณะบุคคล	พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา			รวม	$\chi^2$	p-value
	กีฬา					
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง			
<b>เพศ</b>					1.968	0.374
ชาย	49 (11.67)	69 (16.43)	57 (13.57)	175 (41.67)		
หญิง	80 (19.05)	81 (19.29)	84 (20.00)	245 (58.33)		
<b>อายุ</b>					7.152	0.520
น้อยกว่า 21 ปี	31 (7.38)	36 (8.57)	29 (6.90)	96 (22.86)		
อายุ 21-30 ปี	28 (6.67)	27 (6.43)	27 (6.43)	82 (19.52)		
อายุ 31-40 ปี	41 (9.76)	37 (8.81)	44 (10.48)	122 (29.05)		
อายุ 41-50 ปี	18 (4.29)	32 (7.62)	21 (5.00)	71 (16.90)		
อายุ 51-60 ปี	11 (2.62)	18 (4.29)	20 (4.76)	49 (11.67)		
<b>สถานภาพสมรส</b>					3.675	0.452
โสด	57 (13.57)	66 (15.71)	56 (13.33)	179 (42.62)		
สมรส	65 (15.48)	74 (17.62)	81 (19.29)	220 (52.38)		
หม้าย/หย่า	7 (1.67)	10 (2.38)	4 (0.95)	21 (5.00)		
<b>ระดับการศึกษา</b>					0.839	0.933
ต่ำกว่าปริญญาตรี	71 (16.90)	81 (19.29)	73 (17.38)	225 (53.57)		
ปริญญาตรี	48 (11.43)	59 (14.05)	55 (13.10)	162 (38.57)		
สูงกว่าปริญญาตรี	10 (2.38)	10 (2.38)	13 (3.10)	33 (7.86)		



ปัจจัยลักษณะ บุคคล	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา			รวม	$\chi^2$	p- value
	ต่ำ	กีฬา				
		ปานกลาง	สูง			
<b>อาชีพหลัก</b>					9.971	0.443
นักศึกษา	10 (2.38)	21 (5.00)	14 (3.33)	45 (10.71)		
ค้าขาย	20 (4.76)	23 (5.48)	24 (5.71)	67 (15.95)		
เกษตรกร	56 (13.33)	54 (12.86)	47 (11.19)	157 (37.38)		
รับจ้าง	30 (7.14)	33 (7.86)	35 (8.33)	98 (23.33)		
รับราชการ	13 (3.10)	14 (3.33)	18 (4.29)	45 (10.71)		
อื่นๆ	0 (0.00)	5 (1.19)	3 (0.71)	8 (1.90)		
<b>รายได้ต่อเดือน</b>					9.665	0.289
น้อยกว่า 10,000	51 (12.14)	75 (17.86)	51 (12.14)	177 (42.14)		
10,001-15,000	30 (7.14)	27 (6.43)	26 (6.19)	83 (19.76)		
15,001-20,000	17 (4.05)	18 (4.29)	29 (6.90)	64 (15.24)		
20,001-25,000	17 (4.05)	17 (4.05)	19 (4.52)	53 (12.62)		
มากกว่า 25,000	14 (3.33)	13 (3.10)	16 (3.81)	43 (10.24)		
<b>ประวัติการเจ็บป่วย</b>					2.240	0.326
ไม่มี	106 (25.24)	120 (28.57)	122 (29.05)	348 (82.86)		
มี	23 (5.48)	30 (7.14)	19 (4.52)	72 (17.14)		

\* p-value  $\leq$  0.05

จากตารางที่ 8 พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ย ต่อเดือน และประวัติการเจ็บป่วย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ได้ว่า ปัจจัยลักษณะบุคคล ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ 1

**2. ทดสอบสมมติฐานที่ 2** ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ตามสมมติฐานที่ 2 ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	
	r	p-value
ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.319	0.000**
ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.094	0.055
ปัจจัยนำในภาพรวม	0.205	0.000**

\*\*p < 0.01

จากตารางที่ 9 พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีในระดับปานกลางเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.319

ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2** ปัจจัยนำ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในระดับต่ำเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.205 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

3. ทดสอบสมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ตามสมมติฐานที่ 3 ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	
	r	p-value
ด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา	-0.117	0.016*
ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	-0.060	0.220
ด้านสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.079	0.105
ปัจจัยเอื้อในภาพรวม	0.028	0.563

\*p < 0.05

จากตารางที่ 10 พบว่า นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีในระดับต่ำเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.117

ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 ได้ว่า ปัจจัยเอื้อ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ 3

**4. ทดสอบสมมติฐานที่ 4** ปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ตามสมมติฐานที่ 4 ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางที่ 11

**ตารางที่ 11** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	
	R	p-value
ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว	0.206	0.000**
ด้านข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ	0.002	0.975
ปัจจัยเสริมในภาพรวม	0.186	0.000**

\*\*p < 0.01

จากตารางที่ 11 พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีในระดับต่ำเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.206

การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4** ได้ว่า ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีในระดับ น้อยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.186 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 4

**5. ทดสอบสมมติฐานที่ 5** วิเคราะห์ตัวแปรจากปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้ดีกว่าการทำนายจากตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียว ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 12

**ตารางที่ 12** ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ตัวแปรทำนาย	R	R <sup>2</sup> (ร้อยละ)	R <sup>2</sup> <sub>Change</sub> (ร้อยละ)	F
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	0.319	0.102	0.099	47.233
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว	0.364	0.132	0.128	31.828

ความหมายของตาราง

R หมายถึง สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงซ้อน (พหุคูณ)

R<sup>2</sup> หมายถึง ค่าประสิทธิภาพการทำนาย

R<sup>2</sup><sub>Change</sub> หมายถึง ค่าประสิทธิภาพการทำนายที่เปลี่ยนแปลงเมื่อสมการเปลี่ยน

F หมายถึง ค่าสถิติทดสอบ

จากตารางที่ 12 ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่ามี 2 ตัว คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว

สมการที่ 1 ตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับแรก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีค่าเท่ากับ 0.319 สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีได้ร้อยละ 10.20

สมการที่ 2 ตัวแปรแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ถูกคัดเลือกเข้าสมการเป็นอันดับสอง ตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และตัวแปรแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีค่าเท่ากับ



0.364 สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีได้ ร้อยละ 13.20

**ตารางที่ 13** การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการเลือกตัวแปรที่มีอิทธิพลสามารถทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ตัวแปรทำนาย	b	Beta	S.Eb	t
ค่าคงที่	42.951		1.624	26.444
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.772	0.302	0.117	6.581
แรงสนับสนุนทางสังคม ครอบครัว	0.208	0.177	0.054	3.855

$R^2 = 0.132$   $R^2_{\text{change}} = 0.128$   $F = 31.828$

จากตารางที่ 12 และตารางที่ 13 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีได้ เป็นอันดับแรก ซึ่งทำนายได้ร้อยละ 10.2 ( $R^2 = 0.102$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทาง (Beta = 0.302) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่าถ้าประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพิ่มมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นร้อยละ 9.90 ( $R^2_{\text{change}} = 0.099$ )

เมื่อเพิ่มตัวแปรแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวเข้าไป พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว มีอำนาจในการทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี เพิ่มเป็นร้อยละ 13.20 ( $R^2 = 0.132$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทาง (Beta = 0.177) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวก แสดงว่าถ้าประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวเพิ่มมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีเพิ่มมากขึ้นเป็นร้อยละ 12.80 ( $R^2_{\text{change}} = 0.128$ )

สามารถเขียนสมการการทำนายได้ดังนี้

สมการในรูปของคะแนนดิบคือ

$$Y = a + b_1(X_1) + b_2(X_2) + b_3(X_3) + \dots + B_k(X_k) + e$$

$$Y = 42.951 + 0.772(X_1) + 0.208(X_2)$$

โดย  $X_1$  คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

$X_2$  คือ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว

สมการในรูปของคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Z = b_1(Z_1) + b_2(Z_2) + b_3(Z_3) + \dots + B_k(Z_k) + e$$

$$Z = 0.302(Z_1) + 0.177(Z_2)$$

โดย  $Z_1$  คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

$Z_2$  คือ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว

**สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 5** ผลจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่ดีที่สุดคือ ตัวแปรจากปัจจัยนำ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และตัวแปรจากปัจจัยเสริม แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ร้อยละ 13.20 ซึ่งดีกว่าการทำนายจากตัวแปรตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียว ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานที่ 5



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี และศึกษาตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาและเก็บข้อมูลของประชาชนภายในจังหวัดสุพรรณบุรี ทั้ง 10 อำเภอ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนที่พักอาศัยหรือทำงานในจังหวัดสุพรรณบุรี ทั้ง 10 อำเภอ จำนวน 420 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบาค Cronbach โดยค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76 ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ได้ข้อสรุปผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

จากการศึกษา พบว่า ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 150 ราย คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับสูง จำนวน 141 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.57

และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 129 ราย คิดเป็นร้อยละ 30.71 ตามลำดับ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีส่วนมากมีการกำหนดจุดประสงค์ เป้าหมายของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไว้อย่างชัดเจน มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนออกกำลังกายและอบอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาแล้วมีการคลายอุ่นร่างกาย (Cool down) เป็นส่วนน้อย นอกจากนี้ประชาชนส่วนมากจะมีการออกกำลังกายและเล่นการกีฬาสัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยส่วนมากจะเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นแบบประเภทการใช้พลังงานแบบแอโรบิก เดิน วิ่งหรือการเล่นกีฬามากกว่าการออกกำลังกายแบบใช้กล้ามเนื้อ จำพวกยกน้ำหนัก วิดพื้น ดึงข้อ ซิทอัพ และการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างความอ่อนตัว พวกกายบริหาร รำมวยจีน โยคะ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสวนมากใช้เวลามากกว่า 30 นาที และระดับความหนักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ปฏิบัติอยู่ในระดับเบาถึงระดับปกติเป็นส่วนมาก ส่วนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาหนักจะมีเป็นส่วนน้อย สำหรับช่วงเวลาที่ประชาชนเลือกไปออกกำลังกายและเล่นกีฬากันคือ ช่วงเวลาเย็นมากกว่าช่วงเช้าและกลางวัน และสถานที่ไปออกกำลังกายและการเล่นกีฬานิยมไปมากที่สุด คือ สวนสุขภาพสถานที่ราชการ ชุมชน มากกว่าที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ที่บ้านหรือสถานที่เอกชนนอกจากนี้ประชาชนส่วนมากนิยมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในบริเวณพื้นที่โล่ง มากกว่าไปออกกำลังกายในโรงยิม และการไปออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะไปโดยลำพังคนเดียวมากกว่าไปครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

จากการศึกษาปัจจัยลักษณะบุคคล พบว่า อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ต่อเดือน และประวัติการเจ็บป่วย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

3.1 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และสถานที่อุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ

แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา กลุ่มสมาชิกออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. เพื่อศึกษาตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีความสำคัญหรือมีน้ำหนักมากที่สุดคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รองลงมาคือ แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีได้ร้อยละ 13.2



## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ถึงประเด็นต่างๆ ทำให้ได้ข้อค้นพบและนำมาเป็นข้อวิจารณ์โดยมีสาระสำคัญดังนี้

### 1. ปัจจัยลักษณะบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

จากการศึกษาปัจจัยลักษณะบุคคลของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประวัติการเจ็บป่วย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.33 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 41.67 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงและปานกลางตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า เพศเป็นข้อมูลส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยกล่าวว่า เพศเป็นตัวกำหนดการแสดงบทบาทในครอบครัว ชุมชน และสังคม แต่โดยธรรมชาติแล้วในเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกายการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่มากกว่าเพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวลเรียบร้อยมากกว่าเพศชาย ในความแตกต่างนี้ทำให้ลักษณะของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน (กันทิภา หลวงทิพย์ และ ดาริณี สีนวล, 2550, น. 64). แต่อีกด้านหนึ่งของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีวิธีการเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมและยังสามารถออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง แสดงว่าเพศหญิงมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดีกว่าเพศชาย (มนูญ ขอเสงี่ยม และพิสุทธิ์ คงขำ 2542) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีเลือกที่จะออกกำลังกายแบบเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ในระดับมาก กิจกรรมการออกกำลังกายเหล่านี้เหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเผาผลาญไขมันและทำให้ร่างกายที่มีความพิตมากขึ้น อีกทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายก็มีจำนวนน้อยชิ้นราคาไม่แพง จึงช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่เพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไพจิตร ปวะบุตร (2540) อธิบายว่า กิจกรรมที่เลือกออกกำลังกายควรพิจารณาให้เหมาะสมกับเพศ เช่น การเดิน

แอโรบิกเบาๆ การจัดกิจกรรมลีลาศ หรือกิจกรรมร่าว เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง ออกกำลังกายมากขึ้น

**อายุ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนมากมีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.05 และอายุน้อยกว่า 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.52 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงและปานกลาง ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุในช่วง 31-40 ปี อยู่ในวัยทำงาน เป็นวัยที่มีร่างกายแข็งแรงและเติบโตอย่างเต็มที่แล้ว จึงพร้อมที่จะออกกำลังกายได้ทุกประเภทที่ต้องการและมีพลังงานที่เหลือล้นที่จะออกกำลังกายได้เป็นเวลานานๆ ส่วนอายุน้อยกว่า 21 ปี เป็นวัยที่พร้อมจะออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และหลากหลาย เพราะมีการเติบโตของร่างกายอย่างสมบูรณ์ในหลายๆ ด้านแล้ว จึงสามารถออกกำลังกายแบบหนักๆ ได้ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่อายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ ขาวสบาย (2546) พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายมีตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ ในเด็กก็มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายโดยการเดินเมื่อเข้าสู่อนุบาลก็กระโดด วิ่งเล่น หลังจากนั้นก็มีพัฒนาต่อไปจนสามารถใช้สมรรถภาพด้านต่างๆ ของการทำงานที่ใช้ร่างกายและการเล่นกีฬาหนักได้ การพัฒนาดังกล่าวจะเป็นไปไม่ได้เลยหากไม่ได้ออกกำลังกาย และในขณะเดียวกันสุขภาพของผู้ขาดการออกกำลังกายจะหย่อนกว่าคนในวัยเดียวกัน

**สถานภาพสมรส** พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนมากมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 52.38 และมีสถานภาพสมรสโสด คิดเป็นร้อยละ 42.64 ทั้งสองสถานภาพมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงและปานกลาง ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า ในกลุ่มที่ศึกษามีสถานภาพสมรส อาจมีการสนับสนุนให้คู่สมรสออกกำลังกายโดยให้การสนับสนุนอุปกรณ์ ชุดเสื้อผ้า รองเท้า สถานที่หรือชักชวนไปออกกำลังกายด้วยกัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการใช้เวลาออกกำลังกายร่วมกัน นอกจากเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้วยังทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองและครอบครัว ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดและหย่าร้าง อาจจะมีไม่ภาวะความรับผิดชอบต่อครอบครัวมากทำให้มีเวลาพอที่จะไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามการชักชวนจากกลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มชมรมกีฬาให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามที่ตนเองสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนันทา ธงทอง (2553) พบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร

ทางการพยาบาล ทั้งนี้ถึงแม้ว่าสถานภาพสมรสเป็นตัวบ่งชี้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ หรือการได้รับความเกื้อหนุนจากคู่สมรสทำให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีกำลังใจ และช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น สำหรับผู้ที่เป็นโสดก็สามารถได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน หรือบุคคลในครอบครัว ทำให้การมีสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกัน

**ระดับการศึกษา** กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนมากมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 53.57 และมีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 38.57 ทั้งสองระดับมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า ด้วยชุดข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เผยแพร่สู่สาธารณะในปัจจุบันมีเนื้อหาที่หลากหลาย อาทิ ข้อมูลที่ให้ความรู้เกี่ยวกับ ข้อดีของการออกกำลังกาย การเดินอย่างไรจึงจะถูกวิธี เป็นต้น ซึ่งข้อมูลเหล่านี้เนื้อหาไม่ได้มีความสลับซับซ้อนหรือยากกับการเรียนรู้สามารถศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาได้ง่ายไม่ว่าจะมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับใดก็ตาม สามารถเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉริ อ่อนแก้ว (2550) พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จากการรณรงค์จากกระทรวงสาธารณสุขให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกาย อย่างถูกต้องและต่อเนื่องโดยจัดทำสื่อโฆษณา โทรทัศน์วิทยุ ป้ายประชาสัมพันธ์ เอกสารเผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ประชาชนไม่ว่าจะอยู่ในการศึกษา ระดับใดก็สามารถมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องได้โดยง่าย

**อาชีพหลัก** พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนมากมีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 37.38 รองลงมามีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 23.33 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับต่ำและสูง ตามลำดับเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า อาชีพไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า อาชีพเกษตรกร รับจ้าง และค้าขาย เป็นอาชีพที่มีช่วงเวลาของการทำงานปกติ คือ ทำงานในช่วงเวลากลางวันทำให้มีเวลาว่างเป็นช่วงเวลาที่แน่นอน คือ ในช่วงเวลาตอนเย็น กลุ่มตัวอย่างของอาชีพทั้งสามก็จะมีสังคมของที่ทำงาน มีการเข้าสังคม ต้องการที่จะทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนๆ รวมทั้งได้ไปออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็น การผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาหลายเรื่องที่ว่า พบว่า บุคคลที่

ทำงานในเวลาปกติมีการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่ทำงานเวลาไม่แน่นอนเป็นกะ (Ainsworth et al., 2003; Granner et al., 2007; Shibata et al., 2009) พบว่า เวลาที่คนมักจะออกกำลังกาย คือ ช่วงเช้าและช่วงเย็น คนที่ทำงานในเวลาปกติก็จะเริ่มงานในตอนเช้าและเลิกงานตอนเย็น จึงสามารถไปออกกำลังกายได้ทั้งช่วงเช้าและเย็นของทุกวัน ส่วนคนที่ทำงานเวลาไม่แน่นอนเป็นกะ มักจะเริ่มทำงานในช่วงเย็นและเลิกงานในตอนเช้าของวันรุ่งขึ้น จึงทำให้มีโอกาสน้อยที่จะไปออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าหรือเย็น ถ้าจะออกกำลังกายก็ต้องออกกำลังกายในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งความเป็นจริงแล้วหลังเลิกงานมาตอนเช้าก็จะเป็นเวลาพักผ่อน เนื่องจากอดนอนในตอนกลางคืนเพราะต้องทำงานจากเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้คนที่ทำงานในเวลาปกติออกกำลังกายมากกว่าคนที่ทำงานเวลาไม่แน่นอนเป็นกะ

**รายได้เฉลี่ยต่อเดือน** กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนมากมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 42.14 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 19.76 ทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและต่ำตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในจังหวัดสุพรรณบุรีนั้นส่วนใหญ่เป็นสถานที่ของราชการ หรือโรงเรียนประจำอำเภอ ซึ่งเปิดบริการให้ประชาชนสามารถเข้าไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือเสียค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย ทำให้ไม่มีผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างเมื่อต้องการไปออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉริ อ่อนแก้ว (2550) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ประชาชนทั่วไปมักได้รับความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากข่าวสารทางการแพทย์ที่ออกมาในรูปแบบต่างๆ อีกทั้งยังมีสถานที่ราชการ สวนสาธารณะ ศูนย์กีฬาที่เปิดโอกาสให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายสามารถเลือกได้ทั้งไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย เช่น วิ่ง การเดิน กายบริหาร หากผู้ที่มีรายได้สูงก็สามารถซื้ออุปกรณ์มาช่วยในกายออกกำลังกายได้แต่ก็ไม่มี ความจำเป็น

**ประวัติการเจ็บป่วย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนมากไม่มีประวัติการเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 82.86 และมีประวัติการเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 17.14 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับสูง และปานกลาง ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัด



สุพรรณบุรี ร้อยละ 82.86 ไม่เคยมีประวัติการเจ็บป่วยมาก่อน นั้นแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้มีระดับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีประวัติการเจ็บป่วย ยังคงมีระดับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะกลุ่มได้เห็นถึงคุณค่าประโยชน์ของการออกกำลังกายที่จะช่วยป้องกันโรค บำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑามาศ คำแพรวดี (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคต่อมลูกหมากโต ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายส่วนหนึ่งเนื่องมาจากสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ข้อเข่าเสื่อม และสอดคล้อง (Pender. 1997) สภาพร่างกายที่ไม่อำนวยเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้คุณคนปฏิบัติหรือจูงใจหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

## 2. ปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่ากลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีส่วนมากร้อยละ 38.57 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ระดับสูง (ค่าคะแนน > 11 คะแนน) และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีความรู้ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มีความรู้ระดับสูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสูงตามไปด้วย ซึ่ง Green (1980) กล่าวไว้ว่า ความรู้เป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ได้มาจากการประสบการณ์ในการเรียนรู้ และก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีที่อาจได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอเจ็บป่วยเสมอซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงจะปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา สรรรัตน์ พลอินทร์ (2542) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม นักศึกษาจะแสดง



พฤติกรรมการออกกำลังกายเมื่อรับรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีผลดีต่อร่างกายในทุกๆ ด้าน เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ ซีน ศิริรักษ์ (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทการออกกำลังกาย โดยมีการรับรู้ว่าการออกกำลังกายแล้วจะได้รับประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพของตนเอง

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่ากลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีส่วนมากร้อยละ 36.19 มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง (ค่าคะแนนระหว่าง 42.50-46.62 คะแนน) และไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นิวคอมบ์ (Newcomb, 1954, p. 12) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกโน้มเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ทัศนคติจะแสดงออกมาได้ทางพฤติกรรมเป็นสามลักษณะใหญ่ๆ คือ แสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วยหรือชอบในสิ่งนั้น ซึ่งจะทำให้อยากเข้าหาหรือเข้าไปใกล้สิ่งนั้น ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า ทัศนคติทางบวก ส่วนอีกลักษณะหนึ่ง แสดงออกถึงความไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย ซึ่งเป็นเหตุที่ให้อยากอยู่ห่างสิ่งนั้น ลักษณะนี้ เรียกว่า ทัศนคติทางลบ ส่วนการแสดงออกในลักษณะเฉยๆ หรือไม่แสดงออกว่าชอบหรือไม่ชอบ เรียกว่า ทัศนคติแบบกลางๆ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาก็มีลักษณะเป็นทัศนคติแบบกลางๆ

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีทัศนคติระดับปานกลางไม่สามารถที่จะบอกถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาว่าไปในทิศทางใดมากขึ้นหรือลดลง กลุ่มที่มีทัศนคติทางบวกอาจจะออกกำลังกายน้อยลง เพราะมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมาเกี่ยวข้อง เช่น ไม่มีเวลา งานยุ่ง ติดธุระ ในขณะที่อีกกลุ่มที่มีทัศนคติทางลบ อาจจะออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการได้รับความรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีขึ้น ส่งผลให้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น จะเห็นได้ว่าความรู้มีผลต่อการเกิดทัศนคติและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติทางลบ และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติทางบวกไม่ให้เกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สมศักดิ์ หอมชื่น (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ พบว่าปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาจากภาระหน้าที่จากงานประจำหรือกิจวัตรส่วนตัว (ร้อยละ 60.10) รองลงมาเป็นปัญหาด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายไม่มีหรือไม่เหมาะสม (ร้อยละ 28.77) และอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ร้อยละ 25.57) ซึ่งสอดคล้องกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545, น. 79-80) กล่าวว่าคนส่วนมากรู้ว่าการออก

กำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพแต่ก็มีข้ออ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายด้วยเหตุผลไม่มีเวลาเป็นสาเหตุอันดับหนึ่ง

### 3. ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทรัพยากรด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ปัจจัยเอื้อด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 44.29 ของกลุ่มตัวอย่างประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ระดับปานกลาง (ค่าคะแนนระหว่าง 3.42-5.11 คะแนน) รองลงมาร้อยละ 31.67 ได้รับนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ระดับต่ำ (ค่าคะแนนระหว่าง <3.42 คะแนน) นอกจากนี้ปัจจัยเอื้อด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจะได้รับการสนับสนุนด้านนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับใดก็ตาม พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจะเปลี่ยนไปในทิศทางตรงกันข้าม และจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้รับนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลางและต่ำ พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจึงเป็นไปตามทิศทางตรงกันข้าม คือ มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเห็นว่าการออกกำลังกายที่จัดขึ้นตามนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ได้รับนั้นมีประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว ช่วยให้มีความสุขร่างกายที่แข็งแรง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจึงมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ เพนเดอร์ (Pender, 1996. อ้างอิงจาก สรลรัตน์ พลอินทร์. 2542, น. 4) กล่าวว่า การที่บุคคลรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าเกิดผลดีกับตนเองในระดับสูง จะพบว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายได้บ่อยกว่า และมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยตนเองมากกว่าบุคคลที่รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับต่ำ ซึ่งจะปฏิบัติพฤติกรรมได้ในระยะสั้น

ปัจจัยเอื้อด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 47.14 ของกลุ่มตัวอย่างประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับปัจจัยด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ระดับปานกลาง (ค่าคะแนนระหว่าง 2.90-4.43 คะแนน) รองลงมาร้อยละ 31.19 ได้รับปัจจัยเอื้อด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ระดับต่ำ (ค่าคะแนนระหว่าง <2.90 คะแนน) นอกจากนี้ปัจจัยเอื้อด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับปัจจัยเอื้อด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับใด พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจะไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับปัจจัยเอื้อด้านบุคคลสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อยู่ระดับปานกลางและระดับต่ำ กล่าวคือ มีบุคลากรที่คอยให้คำแนะนำ คอยให้บริการ อุปกรณ์ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลางและระดับต่ำ แต่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษายังคงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นไปตามปกติหรือเพิ่มขึ้น เพราะกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเลือกใช้ออกกำลังกาย คือ กิจกรรมการเดิน วิ่ง เล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำได้สะดวก ใช้อุปกรณ์น้อย เลือกสถานที่ออกกำลังกายได้หลากหลายตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ไม่ต้องใช้เทคนิคการเล่นระดับสูง กลุ่มตัวอย่างก็สามารถที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้โดยไม่ต้องได้การชี้แนะจากบุคลากร พฤติกรรมการออกกำลังกายจึงไม่แตกต่างกัน ดังที่ไพจิตร ปวะบุตร (2540) อธิบายว่า กิจกรรมที่เลือกออกกำลังกายควรพิจารณาให้เหมาะสมกับเพศ เช่น การเดินแอโรบิกเบาๆ การจัดกิจกรรมลีลาศ หรือกิจกรรมรำวง เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง ออกกำลังกายมากขึ้น

ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พบว่ากลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีส่วนมากร้อยละ 40.24 ได้รับปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ระดับสูง (ค่าคะแนนระหว่าง  $> 28.66$  คะแนน) ซึ่งปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับการสนับสนุนด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับใดก็ตาม พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจะไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายอยู่ระดับสูง คือ มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและเล่นได้หลากหลายประเภทกีฬา มีความสะอาดและปลอดภัย ไว้ให้บริการ ซึ่งก็จะส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายจะมีแนวโน้มที่ดีตามไปด้วยนั่นคือมีการออกกำลังกายมากขึ้น ดังที่สมคิด สนวนศรี และปราจิต ทิพย์โอสถ (2556) ศึกษาความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี พบว่า อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย สถานที่สำหรับออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม มีความสำคัญสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างได้รับปัจจัยเอื้อด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ระดับต่ำ ก็อาจมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นได้ด้วยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกายที่ทำให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ปราศจากโรคภัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอาจ

ไม่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับสถานที่หรืออุปกรณ์การออกกำลังกายมากกว่าผลที่ได้จากการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ สรสิทธิ์ พลอินทร์ (2542, น. 8) กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญสามารถมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลได้ และ สอดคล้องกับ พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน พบว่า เหตุผลของการออกกำลังกาย คือ ต้องการมีสุขภาพดี

#### 4. ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ปัจจัยเสริมประกอบด้วย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ

ปัจจัยเสริม การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.48 (ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 19.66-23.63) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สามารถอธิบายได้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานั้น ครอบครัว ญาติ พี่น้องจะให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในทุกๆ ด้าน อาทิ ให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์ ชุดเสื้อผ้า รองเท้ากีฬา การดูแลการบาดเจ็บ นอกจากนี้ยังมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว มีการชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายจากกับกลุ่มเพื่อนหรือสมาชิกชมรมต่างๆ สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะเริ่มเล่นหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานั้น องค์ประกอบที่สำคัญก็คือ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง (Support from significant others) เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เป็นต้น เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการหลอมความคิด ความเข้าใจ การส่งเสริมในการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการสนับสนุนของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเสริม การได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.00 (ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 12.85-14.54) ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่อ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจากสื่ออยู่ในระดับใด พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่



ศึกษาไม่แตกต่างกัน จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เป็นความรู้และมีประโยชน์กับตนเอง ข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบันและทันสมัย รวมถึงข่าวสารการจัดกิจกรรมโครงการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปกติหรือเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ ชัยณรงค์ สุวรรณภูฏ (2553) กล่าวว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เอกสาร วารสาร หรือจากตัวบุคคล มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล เนื่องจากคนเราไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามลำพังคนเดียวต้องมีการสื่อสารและต้องได้รับการช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม ซึ่งการสื่อสารหรือการได้รับข้อมูลข่าวสารนั้นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้ เจตคติทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างได้รับข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ อยู่ในระดับต่ำ ก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นความรู้หรือประโยชน์การออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย โครงการกิจกรรมที่กำลังจะจัดขึ้น โดยการแนะนำเพื่อนหรือชมรมกีฬา ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษารู้สึกอยากออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สรรรัตน์ พลอินทร์ (2542, น. 8) กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญสามารถมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลได้ และสอดคล้องกับ พวงเพชร เพ็ญฟูเกียรติคุณ (2545) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน พบว่า เหตุผลของการออกกำลังกาย คือ ต้องการมีสุขภาพดี

5. ปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

จากการศึกษาปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี พบตัวแปรจากปัจจัยนำ ความรู้เกี่ยวกับออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุด ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ได้ร้อยละ 10.2 เมื่อใช้ตัวแปรจากปัจจัยเสริม แรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัวร่วมกันทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี จะสามารถทำนายเพิ่มขึ้นได้ร้อยละ 13.2 คือ มีอำนาจการทำนายเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 12.8 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับออกกำลังกาย รับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นไปในลักษณะคล้ายตามกันหรือมีทิศทางเดียวกัน นั่นคือ หากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายดี ก็มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี ซึ่งสอดคล้องกับที่ Pender Murdaugh and Persons, (2002, p. 69) ได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อ



การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมทั้งโดยตรงและโดยอ้อม และสอดคล้องกับ Becker and Milmam (อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ. 2534. น. 368) ที่กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติตามคำแนะนำ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Green และ Kreuter (1991) ที่สรุปว่า พฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ปัจจัยแต่ละอย่างจะมีลักษณะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนั้นๆ ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจะต้องพิจารณาองค์ประกอบอะไรบ้าง และวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ ก่อนจึงจะสามารถวางแผนหรือดำเนินวิธีการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป นอกจากนี้การศึกษาของเบญจมาศ ขาวสบาย (2546) พบว่า ตัวแปรอิสระหลายตัวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ได้ดีกว่าตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งเพียงตัวแปรเดียว

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากผลการศึกษา พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ได้ดีที่สุดคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายรองลงมาคือ แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ดังนั้นจึงสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา โดยเฉพาะด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีผลทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

2. กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีส่วนมากมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แต่เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด คือ การคลายอุ่นเพื่อช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรียังมีการคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ในเรื่องขั้นตอนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา วิธีปฏิบัติการอบอุ่นร่างกาย การคลายอุ่นร่างกาย รวมทั้งประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างประชาชนได้มีความรู้สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

3. ปัจจัยเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี แต่กลุ่มตัวอย่างของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี มีการออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ในระดับน้อย ดังนั้นการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายหรือโครงการกีฬา จึงควรส่งเสริมให้กลุ่มครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงานได้มีโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาร่วมกัน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความต้องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรีเพื่อจะได้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้สอดคล้องกับตามความต้องการของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

2. ควรมีการขยายขอบเขตของการศึกษาไปยังจังหวัดอื่นๆ ตามภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ เพื่อจะได้เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตามภาคต่างๆ ว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร



## เอกสารอ้างอิง

- กันทิกา หลวงทิพย์ และ ดาริณี สีนวล. (2550). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร  
ในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยาสตรบัณฑิต. สาขาวิชา  
สาธารณสุขชุมชน. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ: รามสาสน.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549)**.  
กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559)**.  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค.
- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2561). **ข้อมูลพื้นฐานประกอบการประเมิน การเล่น  
กีฬาและการออกกำลังกาย**. สืบค้นจาก <https://www.dpe.go.th/article-preview-401291791795>, 1 มีนาคม 2563.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2535). **การประเมินสถานการณ์การออกกำลังกายของ  
ประชาชน**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **คู่มือผู้นำเยาวชนสาธารณสุขในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 2)**  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). **การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ของพยาบาล**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสตรี,  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). **การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ: สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุฑามาศ คำแพร่ดี. (2541). **การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคต่อมลูกหมากโต**.  
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุมพล สุรกิจ. (2550). **ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ  
บุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต. สาขาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557, กรกฎาคม-ธันวาคม). **การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT).**  
**วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ**. ปีที่ 40(2). 5-13.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 1)**. กรุงเทพฯ: สินธนาเกือบี่  
เซ็นเตอร์.

- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). **พฤติกรรมศาสตร์** คณะสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสาธารณสุขศาสตร์.
- ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกายออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกายออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไชยา อังศุสกุณกุล. (2543). **พฤติกรรมกายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณรงค์ศักดิ์ สุมาลัยโรจน์. (2530). **นักบริหารกับการรักษาสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2530). **การวัดและการวิจัยเจตคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ดำรง กิจกุล. (2540). **คู่มือการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 3)**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2554). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร: ตีรณสาร.
- รัชชัย ชัยจิราฉายากุล. (2527). **การพัฒนาหลักสูตร: จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: ภาควิทยาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธัญชนก ขุมทอง. (2548). **ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกายออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2537). **องค์การและการบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 9)**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นงเยาว์ จับจิต. (2552). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกายออกกำลังกายของประชาชนในชมรมออกกำลังกาย อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิภา มนูญปิจุ. (2528). **การวิจัยทางสุขศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- นฤมล ลีลาวัณน์. (2553). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย=Physiology of Exercise**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บันเทิง เกิดปรานต์. (2541). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2549). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ: ไยไทม.

- บุพผา เจริญชัย. (2556). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เบญจมาศ ชาวสบาย. (2546). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). **การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทุม ม่วงมี. (2541, กรกฎาคม-ธันวาคม). ความหมายภาคสนามของพลศึกษา. **วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา**, ปีที่ 2(2), 3.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2539). **พฤติกรรมสุขภาพ เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการสอนสุขศึกษา**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2540). **ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. (2534). **พฤติกรรมศาสตร์และสุขศึกษา**. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ปริญญา ดาสา. (2544). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). **เวชศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- พิชิต ภูติจันทร์, เขมชาติ วิริยาภิรมณ์, ธงชัย วงศ์เสนา, และ ชัยวิษญ์ ภู่งามทอง. (2533). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- พวงผกา อินทรสุวรรณ. (2554). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลนนทเวช**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ. (2545). **ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาการจัดการ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพจิตร ปวงบุตร. (2540). **แนวคิดสุขภาพดีถ้วนหน้า**. ม.ป.พ.
- ไพศาล หวังพานิช. (2530). **วิธีการวิจัย**. กรุงเทพฯ: งานส่งเสริมวิจัยและตำรากองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- มัทนียา เสียงสนั่น. (2559). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีโพธิ์สมันต์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- มนูญ ขอเสงี่ยม และ พิสุทธิ คงขำ. (2542). สภาวะสุขภาพในกลุ่มประชาชนจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- มงคล แผงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- มงคล แผงสาเคน. (2548). พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มิถุนายน). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ, ปีที่ 20(1), 33-34.
- วิชิต คงสุขเกษม. (2538, เมษายน). การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ. นิตยสารใกล้หมอ, ปีที่ 19(49), 95-104.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักวิธีการสอนและการวัด เพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2558). ประมวลบทความพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เอกสารประกอบคำสอน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิทธิพร เสี่ยงใหญ่. (2556). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหิน สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สิวานี เชม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย  
ของรัฐ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนันทา ธงทอง, (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาล  
วังทรายพูน จังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนทยา สีละมาต. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- สมคิด สวนศรี และ ปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขต  
องค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี. (รายงานการวิจัย) ปทุมธานี: คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2536). เอกสารการสอนสุขศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก.
- สมศักดิ์ หอมชื่น. (2552). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัด  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชา  
การสร้างเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สำนักงานจังหวัดสุพรรณบุรี. (2563). แผนพัฒนาจังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ.2561-2564. สืบค้นจาก  
<https://ww1.suphanburi.go.th/strategic>, 1 มีนาคม 2563.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). จำนวนประชากรจากการทะเบียน ชาย หญิง และบ้าน จำแนกตาม  
จังหวัด อำเภอ และเขตการปกครองปี พ.ศ. 2561-2563.  
สืบค้นจาก <http://statbbi.inso.go.th/staticreport/page/sector/th/01.aspx>, 7 มกราคม 2562
- อดิศักดิ์ กริเทพ . (2543). แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย  
และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย  
ไทยครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพลศึกษา,  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัจฉรี อ่อนแก้ว. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรทาง  
การพยาบาลในกองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี. (2563). ยุทธศาสตร์การพัฒนา.  
สืบค้นจาก <https://www.suphan.go.th/content-4-12.html>, 1 มีนาคม 2563.

- Ainsworth, B. E. et al. (2003). Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African-American women in South Carolina. **American Journal of Preventive Medicine**, 25(3Si), 23-29.
- Allport, G. W. (1968). **Reading in attitude theory and measurement**. New York: John Welley & Sons.
- Bloom, Benjamin. (1975). **Taxonomy of Education Objectives, Handbook I, The Cognitive Domain**. New York: David McKay.
- Edwards, H. (1973). **Sociology of Sport**. Homewood, Illinois: Dorsey Press.
- Garcia, A.W. (1995). **Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of their Exercise Behavior**. Division of Kinesiology, School of Nursing, University of Michigan, USA.
- Goldenson, R. M. (1984). **Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry**. New York: Longman Inc.
- Granner, M. L., Sharpe, P. A., Hutto, B., Wilcox, S., & Addy, C. L. (2007). Perceived individual, social, and environmental factors for physical activity and walking. **Journal of Physical Activity Health**, 4, 278-293.
- Green, L.W. (1980). **Health Education Planning: A Diagnostic Approach**. California: Mayfield.
- Green, et al. (1999). **Health Promotion: An Educational and Ecological Approach** (3th ed). Mountain View, California: Mayfield.
- Hurrell, R.M. (1997). **Factor Associated with Regular Exercise**. Psychology Department, College of New Rochelle, USA. Publishing Company, California.
- Kelley. G. Shaver. (1978). **Principles of Social Psychology**. Massachusetts: Winthrop Publisher.
- Loy, J. W., McPherson, B.D., and Kenyon G.S. (1978). **Sport and Social Systems: A Guide to the Analysis Problems and Literature**. Reading, Massachusetts: Addison-Welsey.
- Newcomb, T. M. (1954). **Social Psychology**. New York, dryden Press.

- Nguyen, M.N. (1997). **Regular exercise in 30- to 60-year-old men : Combining the Stages-of-Change Model and Theory of Planned Behavior to Identify Determinants for Targeting Heart Health Interventions.** Public Health Department of Laval, (Quebec) Canada.
- Nishida, Y. (2003). **Psychological determinants of physical activity in Japanese female employees.** Okayama University Graduate school of Medicine and Dentistry. Department of Public Health, Japan.
- Pender, N.J. (1997). **Health Promotion in Nursing practice.** 3rd ed. Connecticut, New York.
- Pender, N. J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2002). **Health promotion in nursing practice** (4 th. Ed). Harrisonburg, VA: RR Donnelley.
- Schwartz Nancy E. (1975). Nutrition Knowledge; attitudes and practices of High-school graduates. **The Journal of American Dietetic Association**, 66(January 1975): 28-31.
- Shibata, A., Koichiro, O., Harada, K., Nakamura, Y., & Muraoka, I. (2009). Psychological, social, and environmental factors to meeting physical activity recommendating among Japanese adults. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. 20(18). Retrieved March 1, 2010, from <http://www.ijbnpa.org/cintent>.
- Thrustone, L.L. (1967). **Attitude Can be Measured.** New York: John Wiley and Sons.
- Triandis, H.C. (1971). **Attitude and Attitude Change.** New York: John Wiley and Sons.
- Wilcox and Storandt. (1996). Relation among age exercise and Psychological variables in a community sample of woman. **Health-Psvchos**. 15(2): 1996: Abstracts.
- Yamane, T. (1973). **Statistics An Introductory Analysis** (3rd Edition), New York: Harper and Row.
- Yan, J. (1999). **Perceived benefits and barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students.** Master of nursing science in maternal and child nursing. Graduate School, Chiang Mai University.







### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร.บุญเลิศ อุทยานิก | หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                        |
| 2. ดร.โกวิท ชังพุก        | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                   |
| 3. นางวัลลีย์ ร่มจำปา     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ<br>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาดิน<br>จังหวัดสุพรรณบุรี |





ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

**ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อแบบสอบถาม  
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา**

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความคิดเห็น			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถช่วยป้องกันโรค รักษาโรคฟื้นฟูและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้กล้ามเนื้อมีปริมาณเส้นใยกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่และมีความแข็งแรงมากขึ้น	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินจากต่อมใต้สมองช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6. ผู้สูงอายุ หากขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้กระดูกเปราะ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7. ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้พอๆกับผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0	+1	+1	0.7	ใช้ได้
8. ควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และควรคลายอบอุ่นร่างกายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9. การอบอุ่นร่างกายช่วยระบายกรดแลคติกออกจากกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10. การคลายอุ่นเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะให้ผลดีที่สุดควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12. การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาควรเริ่มจากเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
13. การออกกำลังกายหนักหรือเบา พิจารณาได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

(ต่อ)

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความ คิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
14. ควรใช้เวลาการออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไป เพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
15. การเล่นกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
16. การเกร็งกล้ามเนื้อสลับกับการคลายกล้ามเนื้อไม่ใช้การออกกำลังกาย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

$$\begin{aligned}
 \text{ค่า IOC} &= (1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+0.7+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0)/16 \\
 &= (15.7/16) \\
 &= 0.98
 \end{aligned}$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.98 แปลผลว่า ใช้ได้



**ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อแบบสอบถาม  
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา**

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความ คิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2. การตรวจสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญควรกระทำก่อนที่จะมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
3. ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้รู้สึกว่าการออกกำลังกายและจิตใจ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้เหงื่อออกและมีกลิ่นตัวเป็นที่น่ารังเกียจ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้เกิดอาการบาดเจ็บบ่อยๆ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10. อากาศในตอนเช้าเหมาะสมที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11. ท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยไม่ต้องมีผู้ใดคอยชักชวน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12. ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้รู้สึกไม่สบายตัวปวดเมื่อยตามตัว	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
13. เมื่อมีเวลาว่าง ท่านเลือกพักผ่อนมากกว่าไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

(ต่อ)

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
14. ท่านทำงานหนัก จึงไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
15. หากท่านไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เหมือนขาดสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

$$\begin{aligned} \text{ค่า IOC} &= (1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0)/15 \\ &= (15.0/15) \\ &= 1.0 \end{aligned}$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ = 1.0 แปลผลว่า ใช้ได้



**ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อแบบสอบถาม  
ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา**

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1. จังหวัดสุพรรณบุรี มีการกำหนดนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับประชาชน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
3. มีบุคลากรที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4. มีจำนวนบุคลากรคอยให้บริการในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5. มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6. สถานที่ออกกำลังกายสามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้หลากหลายประเภท	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความสะอาด	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความปลอดภัย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9. สถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีสิ่งอำนวยความสะดวกบริการ เช่น ร้านค้า ห้องน้ำ ที่จอดรถ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10. อุปกรณ์กีฬามีบริการอย่างเพียงพอับความต้องการของผู้มาใช้บริการ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11. อุปกรณ์กีฬามีความหลากหลายประเภท	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12. อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพและได้มาตรฐาน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

$$\text{ค่า IOC} = (1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0)/12$$

$$= (12.0/12)$$

$$= 1.0$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ = 1.0 แปลผลว่า ใช้ได้

**ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อแบบสอบถาม  
ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความ คิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1. ท่านมีการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2. ท่านได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมว่ามีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	0	0.7	ใช้ได้
3. ท่านได้รับคำชื่นชมว่ามีรูปร่างทรวดทรงที่ดี	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4. ท่านได้รับการดูแลเอาใจใส่ขณะออกกำลังกาย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5. ครอบครัว ญาติ พี่น้องของท่านสนับสนุนให้ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬา	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6. ท่านได้รับการชักชวนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากกับกลุ่มสมาชิกชมรมต่างๆ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจากเพื่อนๆ กลุ่มสมาชิกชมรมต่างๆ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์กับตนเอง	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ทันสมัยสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย	+1	0	+1	0.7	ใช้ได้
11. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกาย	+1	0	+1	0.7	ใช้ได้
12. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเชิญชวนเข้าร่วมการออกกำลังกาย	+1	0	+1	0.7	ใช้ได้

$$\begin{aligned} \text{ค่า IOC} &= (1.0+0.7+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+0.7+0.7+0.7)/12 \\ &= (10.8/12) \\ &= 0.9 \end{aligned}$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.9 แปลผลว่า ใช้ได้

**ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อแบบสอบถาม  
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา**

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความ คิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
1. ท่านมีวัตถุประสงค์ เป้าหมายและกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือก่อนเล่นกีฬา โดยปฏิบัติตามกิจกรรมเดิน วิ่งเหยาะๆ และบริการกาย	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
3. ท่านมีการคลายอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายหรือหลังเล่นกีฬา โดยปฏิบัติตามกิจกรรมเดินช้าๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3-5 วันต่อสัปดาห์	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5. ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านยังสามารถร้องเพลงได้ปกติ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6. ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านสามารถพูดคุยโต้ตอบได้เป็นปกติ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7. ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านไม่สามารถพูดคุยโต้ตอบได้	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8. ท่านมีการออกกำลังกายแบบ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน วាយน้ำ ปั่นจักรยาน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9. ท่านมีการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก วิดพื้น การดึงข้อ การชิท้อพ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10. ท่านมีการออกกำลังกายแบบกายบริหาร รำมวยจีน โยคะ	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12. ท่านเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเช้า	+1	0	+1	0.7	ใช้ได้
13. ท่านเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลา กลางวัน	+1	0	+1	0.7	ใช้ได้
14. ท่านเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเย็น	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้



(ต่อ)

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความ คิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
15. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
16. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สวนสุขภาพ สถานที่ราชการ ชุมชน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
17. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ศูนย์บริการของ เอกชน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
18. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสถานที่โล่งแจ้ง	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
19. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในอาคาร ยิมเนเซียม	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
20. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยลำพังคนเดียว	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
21. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับครอบครัว ญาติ พี่น้อง	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
22. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไปกับเพื่อนร่วมงาน	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

$$\begin{aligned}
 \text{ค่า IOC} &= (1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+1.0+0.7+0.7+1.0+1.0+1.0 \\
 &+1.0+1.0+ 1.0+1.0+1.0+1.0)/22 \\
 &= (21.4/22) \\
 &= 0.97
 \end{aligned}$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.97 แปลผลว่า ใช้ได้

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## แบบสอบถาม

### พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และรวมถึงตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

งานวิจัยครั้งนี้จะเกิดเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบนโยบายการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

ผู้วิจัยจึงต้องการทราบความคิดเห็นของท่าน และขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความรู้สึที่แท้จริงของท่าน คำตอบที่ได้จะเก็บเป็นความลับ โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมต่อไป

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 ส่วน จำนวนทั้งสิ้น 84 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยลักษณะประชากร จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 16 ข้อ

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จำนวน 22 ข้อ

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พีระ ศรีประพันธ์

อาจารย์ประจำ สถาบันกีฬา

มหาวิทยาลัยรังสิต

### ส่วนที่ 1 ปัจจัยลักษณะประชากร

แบบสอบถามข้อมูล ปัจจัยลักษณะประชากรของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. อายุ
  1. ( ) อายุน้อยกว่า 21 ปี
  2. ( ) อายุ 21-30 ปี
  3. ( ) อายุ 31-40 ปี
  4. ( ) อายุ 41- 50 ปี
  5. ( ) อายุ 51- 60 ปี
  
2. เพศ
  1. ( ) ชาย
  2. ( ) หญิง
  
3. สถานภาพสมรส
  1. ( ) โสด
  2. ( ) สมรส
  3. ( ) หม้าย หย่า
  
4. การศึกษาสูงสุด
  1. ( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี
  2. ( ) ปริญญาตรี
  3. ( ) สูงกว่าปริญญาตรี
  
5. อาชีพหลัก
  1. ( ) นักเรียน นักศึกษา
  2. ( ) เกษตรกร
  3. ( ) รับจ้าง
  4. ( ) ค้าขาย
  5. ( ) รับราชการ
  6. ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
  
6. รายได้ต่อเดือน
  1. ( ) น้อยกว่า 10,000 บาท
  2. ( ) 10,001- 15,000 บาท
  3. ( ) 15,001- 20,000 บาท
  4. ( ) 20,001- 25,000 บาท
  5. ( ) มากกว่า 25,000 บาท
  
7. โรคประจำตัว
  1. ( ) ไม่มี
  2. ( ) มี โปรดระบุ.....

## ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูล ปัจจัยนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบในแต่ละข้อคำถาม ที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของท่าน

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถช่วยป้องกันโรค รักษาโรค ฟันผุและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย			
2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้กล้ามเนื้อมีปริมาณเส้นใย กล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น			
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่และมีความแข็งแรงมากขึ้น			
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน จากต่อมใต้สมองช่วยทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง			
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น			
6. ผู้สูงอายุ หากขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้กระดูก เปราะ			
7. ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้พอๆ กับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
8. ควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และควรคลายอุ่นร่างกาย หลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง			
9. การอบอุ่นร่างกายช่วยระบายกรดแลคติกออกจากกล้ามเนื้อ			
10. การคลายอุ่นเพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ			
11. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะให้ผลดีที่สุดควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน			
12. การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาควรเริ่มจากเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น			
13. การออกกำลังกายหนักหรือเบา พิจารณาได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ			
14. ควรใช้เวลาการออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไปเพื่อพัฒนา ระบบไหลเวียนโลหิต			
15. การเล่นกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทเบิล เทนนิส เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก			
16. การเกร็งกล้ามเนื้อสลับกับการคลายกล้ามเนื้อไม่ใช่การออกกำลังกาย			



ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูล ปัจจัยนำทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย				
2. การตรวจสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ควรกระทำก่อนที่จะมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
3. ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล				
5. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รู้สึกว่าทรมานร่างกายและจิตใจ				
6. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า				
7. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้เหงื่อออก และมีกลิ่นตัวเป็นที่น่ารังเกียจ				
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย				
9. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บบ่อยๆ				
10. อากาศในตอนเช้าเหมาะสมที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
11. ท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยไม่ต้องมีผู้ใดคอยชักชวน				
12. ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทำให้รู้สึกไม่สบายตัวปวดเมื่อยตามตัว				
13. เมื่อมีเวลาว่าง ท่านเลือกพักผ่อนมากกว่าไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				

(ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
14. ท่านทำงานหนัก จึงไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				
15. หากท่านไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เหมือน ขาดสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน				



### ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม

ข้อคำถาม	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้รับ
1. จังหวัดสุพรรณบุรีมีการกำหนดนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา				
2. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สำหรับประชาชน				
3. มีบุคลากรที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา				
4. มีจำนวนบุคลากรคอยให้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย				
5. มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
6. สถานที่ออกกำลังกายสามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้หลากหลายประเภท				
7. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความสะอาด				
8. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความปลอดภัย				
9. สถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีสิ่งอำนวยความสะดวกบริการ เช่น ร้านค้า ห้องน้ำ ที่จอดรถ				
10. อุปกรณ์กีฬามีบริการอย่างเพียงพอกับความต้องการของ ผู้มาใช้บริการ				
11. อุปกรณ์กีฬา มีความหลากหลายประเภท				
12. อุปกรณ์กีฬา มีคุณภาพและได้มาตรฐาน				

#### ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม

ข้อคำถาม	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้รับ
1. ท่านมีการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
2. ท่านได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมว่ามีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
3. ท่านได้รับคำชื่นชมว่ามีรูปร่างทรวดทรงที่ดี				
4. ท่านได้รับการดูแลเอาใจใส่ขณะออกกำลังกาย				
5. ครอบครัว ญาติ พี่น้องของท่าน สนับสนุนให้ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
6. ท่านได้รับการชักชวนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกับกลุ่มสมาชิกชมรมต่างๆ				
7. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเพื่อน กลุ่มสมาชิกชมรมต่างๆ				
8. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีประโยชน์กับตนเอง				
9. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ทันสมัยสม่ำเสมอ				
10. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย				
11. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกาย				
12. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเชิญชวนเข้าร่วมการออกกำลังกาย				

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อคำถาม

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านมีวัตถุประสงค์ เป้าหมายและกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างชัดเจน				
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือก่อนเล่นกีฬา โดยปฏิบัติตามกรมเดิน วิ่งเหยาะๆ และบริการกาย				
3. ท่านมีการคลายอบอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายหรือหลังเล่นกีฬา โดยปฏิบัติตามกรมเดินช้าๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ				
4. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3-5 วันต่อสัปดาห์				
5. ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านยังสามารถร้องเพลงได้ปกติ				
6. ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านสามารถพูดคุยโต้ตอบได้เป็นปกติ				
7. ขณะที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านไม่สามารถพูดคุยโต้ตอบได้				
8. ท่านมีการออกกำลังกายแบบ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก หรือเล่นกีฬา บาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน วายน้ำ ปั่นจักรยาน				
9. ท่านมีการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก วิดพื้น การดึงข้อ การชิทอัพ				
10. ท่านมีการออกกำลังกายแบบกายบริหาร รำมวยจีน โยคะ				
11. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที				
12. ท่านเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเช้า				
13. ท่านเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงเวลากลางวัน				
14. ท่านเลือกออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเย็น				
15. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่บ้าน				
16. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สวนสุขภาพ สถานที่ราชการ ชุมชน				
17. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ศูนย์บริการของเอกชน				



(ต่อ)

ข้อคำถาม	มาก ที่สุด	มาก	น้อย	น้อย ที่สุด
18. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในสถานที่โล่งแจ้ง				
19. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในอาคารยิมเนเซียม				
20. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยลำพังคนเดียว				
21. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับครอบครัวญาติ พี่น้อง				
22. ท่านมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนร่วมงาน				



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นายพีระ ศรีประพันธ์
วัน เดือน ปีที่เกิด	18 พฤศจิกายน 2511
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
ประวัติการศึกษา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, 2533 ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, 2552 มหาวิทยาลัยรังสิต ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์, 2561
ผลงานวิชาการ	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและความต้องการของประชาชนใน ชุมชนเมืองเอกที่มีต่อการออกกำลังกายกลางแจ้ง
ที่อยู่ปัจจุบัน	219 ตำบลนางบวช อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยรังสิต
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำ สถาบันกีฬา