

กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการ
ออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง
Continuing Exercises Process in Student Exerting
Exercise at Institute of Physical Education Lampang

พรศรนิภา กาวิละ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัย ที่มีอิทธิพล ต่อการออกกำลังกายในปัจจุบัน ภายนอกในด้านปัญหาอุปสรรคในการออกกำลังกายได้แก่ด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม สังคม 2) ปัจจัยเอื้อที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย 3) กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) 30 คน เป็นชาย 17 คน หญิง 13 คนที่ผ่านการออกกำลังกายมาแล้ว 5 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ปัจจัยด้านที่ 1 ด้านที่ 2 ใช้เป็นคำถามปลายปิด โดยแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ส่วน ข้อที่ 3 ใช้คำถามปลายเปิดประยุกต์มาจากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญ และใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมการบันทึกภาคสนาม และการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยภายนอก ด้านปัญหาอุปสรรค

ด้านบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับกลาง ($\bar{X}=2.84$, S.D.= 0.93) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเรียนอยู่ในระดับมาก ไม่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาอยู่ในระดับน้อย

ด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมอยู่ในระดับกลาง ($\bar{X}=3.23$, S.D.= 1.12) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ไม่มีที่เก็บอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวในการออกกำลังกาย มีที่จอดรถสะดวกสบายเพียงพอและปลอดภัย อยู่ในระดับมาก

ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=1.94$, S.D.= 1.06) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าขาดวิทยากรแนะนำการออกกำลังกาย ไม่มีผู้เชี่ยวชาญแนะนำการออกกำลังกายแต่ละวิธี อยู่ในระดับน้อยสุด ขาดการสนับสนุนการครอบครัว ไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ไม่มีพยาบาลช่วยเหลือในกรณีบาดเจ็บ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ปัจจัยเอื้อ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.27$, S.D.= 0.91) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ผู้ปกครองให้การสนับสนุน สถานที่ไม่ไกลจากที่พัก มีสื่อโฆษณาให้เข้ามาออกกำลังกาย มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ได้จากสื่อโฆษณา อยู่ในระดับมาก วิทยากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีผู้นำ

การออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย

3. กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ขั้นปฏิบัติ (Action) สาเหตุจากทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง จากปัจจัยด้านสติปัญญา การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ

ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) เกิดจากทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง จากด้าน สรีรวิทยา จากสิ่งแวดล้อมและทางด้านสังคมมีความเข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา (Termination / Transcandance) เกิดจากทางด้านทัศนคติมองเห็น ความจำเป็น ประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกายและจากด้านจิตวิทยามีความภูมิใจในตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายมีแนวคิดชักชวนผู้ใกล้ชิดได้ออกกำลังกาย

Abstract

The purposes of this research were to study 1) The external factors about problems and obstacles to exercise such as personal, environmental, or social factors. 2) Factors which helped support (Exercise-contributing factors) 3) Process to encourage exercising of the students who came to exercise in the Institute of Physical Education. The Purposive Sampling Method was used to select 30 people (17 male and 13 female) who had continuously come to exercise for the past 5 years. Tools were used in 1 and 2 factors being a standard 5 level questionnaire. As for 3 factor used an individual in depth-interview pertaining to continuous exercise behavior pattern by experts and the detailed interview, close observation through personal participation, recording information from actual field exercising, and examining data triangulation were utilized.

The results of research were as follows;

1) Problems and obstacles in External Factors

- Personal factors: As a whole, they were given a medium rated. In each section shown exercising after long day of study was rated as high. As for “lack of previous exercising experience” was rated rather low.

- Environmental factors: This problem was rated as medium. Lack of an area or place to keep personal exercising equipment/clothing. The factor which was given high rating was the safe and ample parking space.

- Social factors: As a whole, they were at a low level. Lack of qualified experts to provide guidance and proper instructions in certain exercising field. Also, it lacked the support from family members or even friends. Both factors were rated as the lowest to

rather low respectively as for the lack of an initial first aid attendant, was given a medium rating score.

2) Factors which helped support was given a medium rating ($\bar{X}=3.27$, $S.D=0.91$) Parents and guardians supported their children in the exercising was not far from their homes or domicile. The public relation had effective advertising to invite people to come and exercise, also advertised proper ways to exercise. All these activities were given a very high rating. The rating given for the lack of physical education instructors to give proper exercising advice was rated as low.

3) Process to encourage continuous exercising

- Action step. It was a psychological phenomena based on my own motivation, recognize mental concept that the exercise was good and beneficial.

- Maintenance step It was a self psychological factor based on self motivation, Physiology, environment and social. Understanding to maintain/achieve good health.

- Termination/ adoption It was able to see their images which were derived from their own point of view. They realized the importance, necessity, benefit and value of exercising and thought of their friends and relatives as well as encouraged them to join in exercising.

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่ซับซ้อน ณ ปัจจุบัน ซึ่งเน้นการเติบโตพัฒนาทางด้านวัตถุ วิถีชีวิตของประชาชน เปลี่ยนไปจากเดิมมากยิ่งขึ้น มีความสะดวกสบาย ความทันสมัย ในสังคมมีการแข่งขันในเชิงธุรกิจ การค้า การลงทุนขึ้นมากมายส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนที่รีบเร่งประกอบอาชีพ ทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเอง จนกระทั่งเกิดการเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล แต่ละปีรัฐบาลได้เสียเงินค่ารักษาผู้เจ็บป่วยด้วย จำนวนเงินมากมาย ซึ่งเกิดผลเสียหายต่อด้าน เศรษฐกิจ กระทรวงสาธารณสุขศึกษาพบว่า แนวโน้มการเจ็บป่วยของคนไทยมีสาเหตุมาจาก

พฤติกรรม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร กินอาหารที่มีไขมันมาก กินผักน้อย และขาดการออกกำลังกายจากพฤติกรรมเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุทำให้คนไทยเจ็บป่วยมากตามลำดับนี้ โรคความดันโลหิตสูง 265,636 ราย โรคเบาหวาน 247,165 ราย โรคหัวใจและหลอดเลือด 242,032 ราย และยังมีประชาชนที่เสี่ยงป่วยจากโรคดังกล่าวอีกประมาณ 10 ล้านคน จากการวิเคราะห์สถิติการตายในรอบ 6 ปี ที่ผ่านมามีพบว่าคนไทยตายจากโรคหลอดเลือดในสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวานและมะเร็งลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้น 3 เท่าตัว คิดเฉลี่ยวันละ 120 คน หรือชั่วโมงละ 5 คน หรือทุก ๆ 12 นาที จะตายจากกลุ่มโรคนี้อีก 1 คน ซึ่งสอดคล้องกับปราชญ์บุญดวงศรีวีโรจน์ กล่าวมาจาก

การวิเคราะห์สถิติการเสียชีวิตคนไทย ปี 2547 เฉพาะ 3 โรค ได้แก่ โรคเส้นเลือดในสมองแตก โรคหัวใจ โรคเบาหวาน รวม 43,698 ราย พบว่าโรคนี้นักเกิดขึ้นกับคนในจังหวัดใหญ่ ๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจตายมากที่สุด คือ กรุงเทพมหานคร รองลงมา นครราชสีมา และเชียงใหม่ (www.thaihealth.or.th) ซึ่งสอดคล้องกับซาโลเนนและคนอื่น (salonen and others, 1998) พบว่าผู้ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับภาวะความเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ดังนั้น สาเหตุต่าง ๆ ของการตายของคนนั้น เกิดจากพฤติกรรมในวิถีชีวิตประจำวัน จึงมีนักวิชาการ นักวิจัยหลายท่านได้นำเอาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มาเป็นแนวทางที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ มาเป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดยเฉพาะการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างถาวรเพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และทำให้คนไทยมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังสิวภรณ์ อุบลชลเขตต์ (2532) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อป้องกันหรือควบคุมความเจ็บป่วยตั้งแต่ต้นนอน การนอน การทำความสะอาด ร่างกาย การรับประทานอาหาร พฤติกรรมสุขภาพมี 2 แบบ คือ ถูกสุขลักษณะและไม่ถูกสุขลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยม ความเชื่อ ความต้องการ แรงจูงใจ และ ประสิทธิภาพ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นเช่นเดียวกับพฤติกรรมทั่วไป แต่มุ่งเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่นการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายอันได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน เป็นต้น แต่การที่จะศึกษาและให้

ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพให้สมบูรณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยจะเห็นได้ว่ากระบวนการของการเกิดโรคของร่างกายนั้นจะมีสาเหตุมาจากตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและตัวเชื้อโรค การที่บุคคลจะเกิดโรคนั้นขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนอย่างใดอย่างหนึ่งจึงจะทำให้หายจากโรคนั้น ๆ จึงเห็นว่า พฤติกรรม การปฏิบัติตน จึงมีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในสภาวะก่อนการเกิดโรคขณะเกิดโรค และขณะเจ็บป่วย ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยในสหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2545 พบว่าคนอ้วนที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เดินออกกำลังกายวันละ 5 ชม. และรับประทานอาหารไขมันต่ำทำให้น้ำหนักตัวลดลงกว่าเดิมได้ร้อยละ 5-7 และจากการติดตามผลเป็นเวลา 4 ปี พบว่าอัตราการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มนี้ลดลงร้อยละ 5 - 10 ไขมันในช่องท้องลดลงร้อยละ 30 หากไม่ชอบเดินแอโรบิก อาจใช้วิธีการเดิน โดยเดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว หรือประมาณ 2 กิโลเมตร (www.7stepsdetox.com)

ดังนั้นรัฐบาลจึงเล็งเห็นความสำคัญ ความจำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย จึงได้พยายามผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ทางสุขภาพ เพื่อเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการสร้างระบบกลไกของระบบสุขภาพขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554 ในหัวข้อยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศด้านการพัฒนาคุณภาพและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ในข้อที่ว่าด้วยการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มุ่งดูแลสุขภาพเชิงป้องกันลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (ธเนศ ต่วนชะเอม, 2549) ประกอบกับ

สถานการณ์เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพเป็น กระแสที่นิยมมากในทศวรรษนี้ประชาชนได้ตื่นตัวหันมาดูแลเอาใจใส่เรื่องของสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกันโรคและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเริ่มชัดเจนตั้งแต่รัฐบาลชุดก่อนนี้ ได้ประกาศนโยบายและเป้าหมายการณรงค์ทั่วประเทศ ภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2545 และได้กำหนดให้ปี 2545 – 2547 เป็นช่วงการรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย (www.thaihed.com) จาก” www.thaihed.com) จากปี พ.ศ. 2546 ถึงปี พ.ศ. 2547 สามารถลดการเจ็บป่วยในประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอลดลงได้ 6.3 ล้านคนต่อปี เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนเงินค่ารักษาสามารถประหยัดลงได้ถึง 1,100 ล้านบาท (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2548 : อ่างในพรพรณิภา กาวิลละ, 2548). และสำนักงานสถิติแห่งชาติได้รายงานผลการสำรวจล่าสุดครั้งล่าสุดในปี 2550 ในกลุ่มประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป ซึ่งมีทั้งหมด 55 ล้านคนพบว่าในจำนวนนี้ออกกำลังกายร้อยละ 30 หรือประมาณ 16 ล้านกว่าคน เพิ่มขึ้นจากปี 2547 เล็กน้อย โดย 1 ใน 3 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ครั้งละ 21-30 นาที ส่วนใหญ่เกือบครึ่งเล่นกีฬา รองลงมาคือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก ฟิตเนส รำไม้พลอง โยคะ โทเก็ท จั๊ก ผู้ออกกำลังกายประมาณครึ่งหนึ่งสำเร็จการศึกษาไม่เกินประถมศึกษา ต่ำสุดคือปริญญาตรี มีร้อยละ 14 ทั้งนี้เหตุผลของสำคัญของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 77 ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รองลงมาคือเพื่อนชวน ร้อยละ 9 มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 7 เพื่อคลายเครียด และร้อยละ 3 ต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ โรงพยาบาล สถานีอนามัย ส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ออกกำลังกาย โดยสามารถเข้าไปใช้บริการที่สนามออกกำลังกายของสถานบริการได้ (www.breakingnews.nationchannel.com)

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา มีภารกิจหลายประการ ส่วนหนึ่งซึ่งซึ่งเป็นภารกิจของวิทยาเขตนั้นคือ ภารกิจทำการสอน การทำวิจัย ซึ่งเป็นภารกิจทางวิชาการเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ให้นำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อองค์กรและสังคม อีกส่วนหนึ่งคือการบริการสังคม รวมถึงการให้บริการสถานที่ซึ่งสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ได้เข้ามาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเวลา 15.00 ของทุกวัน มีบุคคลภายนอกทุกเพศทุกวัยเดินทางเข้ามาใช้บริการตามต้องการของแต่ละบุคคล ในบรรดาบุคคลภายนอกเหล่านั้นมีนักเรียนทั้งเพศชายเพศหญิงเข้ามาใช้บริการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่นำศึกษาเป็นตัวอย่างในเรื่องกระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบัน ฯ เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยไปพัฒนาเป็นรูปแบบการออกกำลังกายของนักเรียนทั่วไป และจะนำไปขยายผลว่ามีปัจจัยใด สภาพแวดล้อม เช่นไรที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หรือมีความสัมพันธ์และเงื่อนไขระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสนับสนุน ตลอดจนมีปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาเช่นไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย คือ ปัญหา อุปสรรคด้าน

บุคคล ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ในการออกกำลังกายและปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถานการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถานการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเชิงประชากร

1. ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ระยะทาง ระยะเวลา จากบ้าน (ที่พัก) ถึงสถานที่เข้ารับบริการออกกำลังกาย กิจกรรมที่เข้ามาออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกาย 1 สัปดาห์กี่วัน ออกกำลังกายแต่ละครั้งนานกี่นาที ออกกำลังกายหนักเพียงใด ออกกำลังกายที่ผ่านมาแล้วกี่ปี

2. ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักเรียนที่ออกกำลังกายมากกว่า 5 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกาย โดยผ่านการออกกำลังกายมากกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน

ขอบเขตเนื้อหา

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษานักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถานการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง โดยใช้แนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model หรือ Stage of Change) นำมาประยุกต์ใช้ซึ่งมีพฤติกรรม 6 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนชั่งใจ (Pre contemplation) เป็นขั้นที่ไม่มีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในระยะเวลาอันใกล้นี้ 2. ขั้นชั่งใจ (Contemplation) เป็นขั้นบุคคลเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นขั้นบุคคลมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมภายในเวลา 6 เดือน 3. ขั้นพร้อมปฏิบัติ (Preparation) เป็นขั้นที่มีการตัดสินใจและตกลงใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขั้นตอนนี้ ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) เป็นขั้นตอนที่บุคคลปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมน้อยกว่า 6 เดือน ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติต่อเนื่อง (Maintenance) ขั้นตอนนี้อยู่ในช่วงหลังจากปฏิบัติแล้ว 6 เดือน และ 6 ขั้นตอนสุดท้าย ขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา (Termination/Adoption) เป็นขั้นตอนที่บุคคลจะไม่ถูกชักชวนกลับไปทำพฤติกรรมเดิมอีก เป็นพฤติกรรมคงอยู่ต่อเนื่องมากกว่า 5 ปี ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) ไปสู่ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติต่อเนื่อง (Maintenance) และขั้นสุดท้ายคือขั้นที่ 6 ขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา (Termination/Adoption) ว่าแต่ละขั้นมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างไร ตลอดจนศึกษาปัจจัยภายนอกคือปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายและปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบกระบวนการการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถานการพลศึกษาจังหวัดลำปาง

2. เพื่อเป็นต้นแบบให้ผู้เกี่ยวข้องขออนุมัติกระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องไปประยุกต์

ใช้กับนักเรียนทั่วไป

3. เพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านการส่งเสริมสุขภาพเยาวชน ประชาชนในเรื่องการออกกำลังกาย นำไปประยุกต์ใช้ให้แก่เยาวชน ประชาชนและบุคคลวัยอื่น ๆ ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

4. เพื่อเป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ประกอบในการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้แก่นักเรียนและประชาชนโดยทั่วไป

5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง หมายถึง พฤติกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง จากขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) ไปสู่ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติ ต่อเนื่อง (Maintenance) ไปสู่ขั้นตอนที่ 6 ขั้นตอนสุดท้าย (Termination/Adoption)

การออกกำลังกาย หมายถึง การฝึก การเล่น การกระทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการปฏิบัติที่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย และไม่มีเครื่องมือช่วยในการออกกำลังกาย นอกเหนือจากการทำงานในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป มีความหนักของการออกกำลังกาย ซึ่งปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ปัจจัยภายนอก ได้แก่

1) ปัญหาและอุปสรรค หมายถึงสิ่งที่ขัดขวาง มิให้บุคคลมีการออกกำลังกายประกอบไป

ด้วย 1 ปัจจัยด้านบุคคล เช่นความพร้อมทางด้านร่างกาย การจัดการเรื่องเวลา การขาดทักษะ และประสบการณ์ในการออกกำลังกาย 2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่นสถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกายสภาพดินฟ้าอากาศ 3 ปัจจัยด้านสังคม เช่นการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวของเพื่อน และขาดผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เป็นต้น

2) ปัจจัยเอื้อ หมายถึงองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและสนับสนุนผลักดันให้มีความต้องการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในจังหวัดลำปางที่เข้ามาออกกำลังกายภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

รูปแบบการศึกษา

โดยใช้ ระเบียบ วิจัยเชิง ปริมาณ (Quantitative Research) และระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ครบถ้วนในการที่จะตอบวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีขั้นตอนดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เป็นแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถานที่ ที่ให้บริการออกกำลังกาย ภายในบริเวณสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ซึ่งเป็นนักเรียนที่ออกกำลังกายผ่านการออกกำลังกายมาแล้ว 5 ปี โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน ในเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) คือนักเรียนที่เข้ารับบริการอย่างต่อเนื่องผ่านมาแล้ว 5 ปี แบ่งเป็น

ชาย 17 หญิง 13 รวม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยได้ปรึกษาอาจารย์และผู้เชี่ยวชาญซึ่งได้ประยุกต์จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้สอบถามนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกาย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานในการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยภายนอก ในด้านปัญหา อุปสรรคในการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียน ส่วนที่ 4 การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indeph Interview) โดยมีประเด็นในการสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้ประยุกต์มาจากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโปรชาสกาและดิคลิเมนท์ (Prochaska & Diclimente. 1984 city in Naidoo & Will,1994 ; ชนวนทอง อนุสุกาญจน์ และสุรีย์ จันทร์โมลี, 2534) และ (Hoeger,2005) นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ตรวจสอบแก้ไข ความถูกต้องในการใช้ภาษา และดูความชัดเจน เทียบตรงของโครงสร้างตลอดจนเนื้อหา ดังนี้ อาจารย์ธเนศ ต่วนชะเอม อาจารย์อุมาภรณ์ คงอุไร ดร.จิตติมา กัตัญญู นำแบบสอบถามมาแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คือ ดร.เกษม นครเขตต์ นักวิชาการอิสระ ได้ตรวจสอบความเรียบร้อย พร้อมทำข้อเสนอแนะมาแก้ไขปรับปรุง และจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม (Participant and Non Participant Observations)

3. การบันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field Note)

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมด้านเนื้อหาที่ต้องการศึกษา โดยเริ่มจากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และเริ่มเก็บข้อมูลอย่างครบถ้วน

การตรวจสอบข้อมูลโดยการตรวจสอบสามเส้า ด้านข้อมูล (Data Triangulation)

การวิเคราะห์ข้อมูล ในเชิงปริมาณของแบบสอบถามส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ โดยแจกแจงความถี่ร้อยละ และในส่วนที่ 3 เน้นการแปลผลค่าเฉลี่ย ข้อมูลเชิงคุณภาพส่วนที่ 4 นำข้อมูลที่ได้มาจัดเป็นหมวดหมู่แยกประเภท เพื่อง่ายต่อการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความหมาย ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลจะกระทำไปตลอดการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางและประเภทของข้อมูลในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไปให้เกิดความสมบูรณ์และนำมาประมวลเข้าด้วยกันเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาออกกำลังกายเป็นนักเรียนชาย (ร้อยละ 53.33) ระดับอายุ 16 และ 18 ปี เท่ากัน คือ (ร้อยละ 23.33) ส่วนมากการศึกษาอยู่ในระดับชั้น ปวช. (ประกาศนียบัตรวิชาชีพ) ร้อยละ 43.33 รายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่ 5,000 – 10,000 บาท (ร้อยละ 36.66) อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 36.66) ค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองในวันที่เข้ามาออกกำลังกายส่วนใหญ่ 20 บาท (ร้อยละ 26.66)

ข้อมูลพื้นฐานในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 43.33 มีระยะทางจากบ้านเข้าสถานที่ ออกกำลังกาย 0-5 กิโลเมตร ส่วนใหญ่กลุ่ม ตัวอย่างใช้เวลาเดินทางจากบ้าน (ที่พักเข้าสถานที่ ออกกำลังกาย น้อยกว่า 10 นาที) (ร้อยละ 56.66) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้กิจกรรม เดิน วิ่ง ออก กำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ 43.33) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 63.33 ออกกำลัง กายมากกว่า 4 วัน / สัปดาห์ (ร้อยละ 63.33) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง 30 นาทีขึ้นไป (ร้อยละ 1.00.00) กลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 80.00 ออกกำลังกายจน เหนื่อยและมีเหงื่อออก (พูดคุ้ยได้และมีอาการหอบ เพียงเล็กน้อย) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดออกกำลังผ่าน มาแล้ว 5 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 73.33 เดินทางมาออกกำลังกายโดยใช้จักรยานยนต์

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย

1. ปัจจัยภายนอกด้านปัญหาอุปสรรคที่มี ผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายในปัจจุบันด้าน บุคคล โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณา เป็นรายการพบว่า ความเหนื่อยล้าจากการเรียน อยู่ในระดับมากและไม่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง กับการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

2. ปัจจัยภายนอกด้านปัญหาและอุปสรรค ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายใน ปัจจุบันสิ่งแวดล้อม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่า ไม่มีที่เก็บอุปกรณ์ เครื่องใช้ส่วนตัวในการออกกำลังกาย มีที่จอดรถ สะดวกสบายและเพียงพอ ที่จอดรถมีความปลอดภัย

อยู่ในระดับมาก

3. ปัจจัยภายนอกด้านปัญหาและอุปสรรค ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายในด้าน ปัจจัยสังคม เมื่อพิจารณาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่า ขาดวิทยากร แนะนำในการออกกำลังกาย ไม่มีผู้เชี่ยวชาญ แนะนำการออกกำลังกายแต่ละวิธี อยู่ในระดับน้อย ที่สุด ขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและไม่มี เพื่อนเข้าร่วมออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ไม่มี เจ้าหน้าที่คอยช่วยเหลือ/พยาบาลในกรณีบาดเจ็บ เนื่องจากการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

4. ปัจจัยเอื้อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อ พิจารณาเป็นรายการพบว่า ผู้ปกครอง/ผู้อุปการะ ให้การสนับสนุนในการออกกำลังกาย สถานที่ออก กำลังกายไม่ไกลจากบ้าน/ที่พัก มีสื่อประชาสัมพันธ์ ให้เข้ามาออกกำลังกาย มีความรู้ในการออกกำลัง กายอย่างถูกต้อง ซึ่งได้จากสื่อโฆษณาอยู่ในระดับ มาก ส่วนวิทยากรให้คำแนะนำในการออกกำลัง กาย มีผู้นำการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

5. การศึกษากระบวนการออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษา พฤติกรรมออกกำลังกายตั้งแต่ขั้นที่ 4 ขั้น ปฏิบัติ (Action) ไปสู่ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติต่อเนื่อง (Maintenance) และขั้นที่ 6 ขั้นสิ้นสุดการรับเข้า มา (Termination/Adoption) สรุปผลได้ดังนี้

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) พบว่าสาเหตุ ที่กลุ่มตัวอย่างยังคงปฏิบัติในการออกกำลังกายใน ขั้นนี้เนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุทางจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วย ตนเอง ตนเองชอบสนุกสนาน ร่าเริง กล้าแสดงออก ชอบกิจกรรมแข่งกับผู้อื่น และสาเหตุจากทาง

สรีรวิทยา เมื่อออกกำลังกาย และเล่นกีฬาแล้ว ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รูปร่างได้สัดส่วนกระฉับกระเฉง มีความสดชื่น อีกประการหนึ่งคือ สาเหตุทางสิ่งแวดล้อม สถานภาพทางสังคมเอื้ออำนวย สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีครอบครัว มีเพื่อน สนับสนุนส่งเสริมให้ออกกำลังกาย มีสิ่งเร้าเป็นเครื่องล่อใจ สิ่งตอบแทนที่เป็นรางวัล

2. เกิดจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องคือปัจจัยด้านสติปัญญา การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายตามลำดับ ดังนี้ กิจกรรมการวิ่งและเดินการปั่นจักรยานอยู่กับที่ การเต้นแอโรบิคด้านซ์

4. ภายหลังจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างพบว่า การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย ช่วยลดความเครียด มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น ลดความอ้วนได้ สนุก และสามารถป้องกันโรคได้

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

(Maintenance)

1. พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะยังคงยึดการออกกำลังกายโดยกิจกรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ ซึ่งเป็นการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำและเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยในอนาคต อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ ทั้งนี้เกิดจากอิทธิพลทางด้านสถานการณ์ เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

2. พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ทำ 5 ปีนั้น สาเหตุมาจากทางจิตวิทยา เกิดจากแรงจูงใจด้วยตนเอง จากทางด้านสรีรวิทยา จากสิ่งแวดล้อม และทางด้านสังคม

3. พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีหลักในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความมั่นคงเกิดจากความคาดหวัง ความตั้งใจ ความประสงค์ให้เกิดความสำเร็จในกิจกรรมนั้น และเกิดจากแรงจูงใจภายในของตนเอง

4. พบว่าจุดที่กลุ่มตัวอย่างยึดและประกำว่าตนจะไม่ยกเลิกในการออกกำลังกายนั้น เพราะเกิดจากแรงจูงใจ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย จากนั้นยังพบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

5. พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายที่ตนปฏิบัติอยู่ เนื่องจากมีความเข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องและสังขมาในอดีต มีการรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสมและมีปัจจัยที่เป็นสิ่งแวดล้อมเร้าอารมณ์คือความคาดหวัง

ขั้นที่ 6 ขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา

(Termination / Adoption)

1. พบว่า ณ ปัจจุบัน กลุ่มตัวอย่างมองเห็นภาพลักษณ์ของตนเองเกิดจากทางด้านทัศนคติ มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ประโยชน์คุณค่าของการออกกำลังกาย และสาเหตุมาจากด้านจิตวิทยา มีความภูมิใจในตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกาย / เล่นกีฬา

2. พบว่าสิ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสำเร็จ / สัมฤทธิ์ผลในการออกกำลังกายนั้น เนื่องมาจาก ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม ซึ่งเห็นผลมาจาก

การรับรู้ความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นพันธะสัญญา ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนด ซึ่งอยู่ภายใต้กระบวนการด้านความคิด

3. พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าของตนเอง ณ ปัจจุบันนี้ ซึ่งสาเหตุมาจาก ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยทางชีวภาพ เห็นความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉงของตนเอง ปัจจัยทางจิตวิทยา คือ มีความรู้สึกตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ และเกิดแรงจูงใจในตนเอง

4. พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวคิดในการดึงเพื่อนเข้ามาออกกำลังกาย โดยตนเองเห็นผลลัพธ์ และแสดงผลลัพธ์ของตนเอง อธิบายต่อเพื่อนต่อไปอภิปรายผล

จากการศึกษากระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ผู้วิจัยสามารถบรรยายและอธิบายประสบการณ์ในประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เข้ามาออกกำลังกาย ซึ่งมีการออกกำลังกายต่อเนื่อง ส่วนมากเป็นนักเรียนชาย ระดับชั้น ปวช. (ประกาศนียบัตรวิชาชีพ) จากการศึกษาของสันติ ชำนาญนิก และคณะ (2544) พบว่าสมาชิกสปอร์ตคลับจำนวน 5 แห่งในจังหวัดเชียงใหม่ส่วนมากเป็นเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับแพทเธอร์สัน และคนอื่น ๆ (Patterson and orther, 2006) เรื่องผลสัมฤทธิ์ส่วนบุคคล ของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงและกิจกรรมออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาของชาวไอส์แลนด์ ผลที่ได้รับ เพศชายซึ่งมีรายงานการออกกำลังกายที่มากกว่า ได้รับผล

สัมฤทธิ์ส่วนบุคคลที่สูงกว่าและดูเหมือนจะอยู่ในระดับการเปลี่ยนแปลง ชั้นปฏิบัติ (Action) หรือขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) ระดับของการเปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับแต่ละกลุ่มที่ได้รับรายงานในทั้ง 2 เพศ ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรม และผลสัมฤทธิ์ร่วมบุคคลในทางบวกมีผลโดยนัยในเพศชายแต่ไม่ใช่เพศหญิง

รายได้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 5,000 – 10,000 บาท ค่าใช้จ่ายที่ผู้ปกครองจ่ายให้กลุ่มตัวอย่างในวันที่เข้ามาออกกำลังกายส่วนใหญ่ 20 บาท และอาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ดัง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวถึงแรงจูงใจของคนที่ยังคงออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ในส่วนของสาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม ว่าสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา มีอาชีพไม่ขัดขวางต่อการเล่นกีฬาหรืออยู่ในสังคมที่รักการออกกำลังกาย / เล่นกีฬา

ข้อมูลพื้นฐานในการออกกำลังกาย

ระยะทางจากบ้าน (ที่พัก) ถึงสถานที่ออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระยะทาง 0 - 5 กิโลเมตร ระยะเวลากลับบ้าน (ที่พัก) เข้าสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่า 10 นาที กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้ามาออกกำลังกายโดยการขับซิ่งรถจักรยานยนต์มาออกกำลังกายตั้งคอลัมภ์ (thaihealth.or.th) เรื่อง ออกกำลังกายเป็นวิถีชีวิต ในส่วนหน้าของคอลัมภ์ที่เขียนว่า ปัจจัยที่เอื้อให้คนออกกำลังกาย คือ “ความสะดวก” ด้วยเหตุนี้จึงต้องเปิดพื้นที่ใหม่และสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจให้กระจายเข้าถึงประชาชนในทุกพื้นที่ให้มากขึ้น เป็นความร่วมมือของ สสส. กับ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ส่วนใหญ่กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ การวิ่ง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 30 นาที และส่วนมากของกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก พูดคุยได้มีอาการหอบเพียงเล็กน้อย ดัง เกษม นครเขตต์ (2540) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม และกระทำสม่ำเสมอภายใต้หลัก ความหนัก (Intensity) เป็นการกำหนดขีดความสามารถในการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ความนาน (duration) เป็นช่วงเวลายาวนานในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรอยู่ระหว่าง 15-40 นาที และความถี่ (Frequency) เป็นการกำหนดจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย ประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ออกกำลังกาย 5 ปีขึ้นไป ดัง โปโพรซาสกา (Prochaska) และคณะ อ้างใน ขนวนทอง ธนสุทธกาญจน์ และ สุรีย์ จันทรโมลี (2538) ได้สรุปการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ในขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) ในขั้นที่บุคคลได้รักษาพฤติกรรมใหม่ต่อเนื่องมาได้ห้าปี ในขั้นนี้ต้องการการยึดอยู่กับคำแนะนำที่ใช้ในการบังคับพฤติกรรมที่ใช้อยู่ในขั้นนี้บุคคลต้องพยายามเสริมสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เปลี่ยนแปลงมาจากขั้นตอนแรก ๆ ให้มีความเข้มแข็งและต้องยืนยันหยัดที่จะป้องกันการถดถอยและหันกลับไปสู่พฤติกรรมเก่า ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัย ของ พรธณิภา กาวิละ (2545) พบว่า ในขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมเกิดจากแรงจูงใจด้วยตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับทางจิตวิทยา และเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ประกอบกับจากสิ่ง

แวดล้อมจากสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยภายนอกด้านปัญหาและอุปสรรคที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบันด้านบุคคล คือด้านความเจ็บป่วย ไม่มั่นใจในตนเอง สนใจกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่การออกกำลังกาย หาข้ออ้างและเหตุผลเข้าข้างตัวเองไม่มีทักษะในกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับอุปสรรคตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) เป็นการเรียนรู้ถึงสิ่งขัดขวางต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเพียงสิ่งที่คาดคะเน อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรือจูงใจให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเป็นปัจจัยด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำต่ำและมีอุปสรรคมาก การกระทำก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีความพร้อมในการกระทำสูงและมีอุปสรรคน้อยความเป็นไปได้ในการกระทำก็เกิดขึ้น อุปสรรคเป็นตัวแปรสำคัญสามารถทำนายพฤติกรรมการไม่ให้ความร่วมมือ ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ ซึ่งจากการศึกษาของพัลลภ คำลือ (2543) พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพอยู่ในระดับกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของคำรณ ธนาธร (2536) พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง

ปัจจัยภายนอกด้านปัญหาและอุปสรรคที่มี

ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านสิ่งแวดล้อม คือสถานที่คับแคบอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ขาดทักษะในการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอ สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย มีน้ำดื่มให้บริการ มีบริการขายน้ำดื่ม / เครื่องดื่ม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เซอร์วูดและเจฟเฟอร์รี่ (Sherwood & Jeffery, 2000) ได้ศึกษาพฤติกรรมการตัดสินใจออกกำลังกายพบว่า มีปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายส่วนหนึ่งได้แก่ ลักษณะของสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับ เบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์ (2544) กล่าวถึงปัจจัยสิ่งแวดล้อมได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกาย สภาพดินฟ้าอากาศ เป็นต้น และศิริชัย หอมอุทัย (2545) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในมีปัญหาระดับกลาง ปัจจัยภายนอกด้านปัญหาและอุปสรรคที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านสังคม คือ ผู้ปกครอง / ผู้ประกอบการให้การสนับสนุนในการออกกำลังกายสถานที่ออกกำลังกายไม่ไกลจากบ้าน / ที่พัก มีสื่อให้เข้ามาออกกำลังกายมีความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ซึ่งได้จากสื่อโฆษณาอยู่ในระดับมาก วิชัย สุภาสมบุรณ์ (2549) กล่าวว่า แนวโน้มสถานการณ์สื่อใหม่และสื่อเก่ามีการพัฒนาค่อนข้างมากโดยเฉพาะการข่าวของอินเทอร์เน็ตที่เป็นสื่อใหม่ และก้าวเข้าสู่ความนิยมของเมืองไทยเมื่อ 4 -5 ปี ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการประสมประสานสื่อเดิมให้ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น เมื่อ คนมีอายุมากขึ้นเป็นการประสมประสานสื่อเดิมให้ครบถ้วนมากขึ้น เมื่อคนมีอายุมากขึ้นสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญแนวโน้มจึงพบว่า อาหารเพื่อสุขภาพ ความเป็นอยู่ เสื้อผ้า อาหารเสริมวิธีการดูแลตัวเอง การออก

กำลังกาย จึงตื่นตัวมาก ทำให้วงการสื่อจึงออกหนังสือใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นเหล่านี้เป็นเงาตามตัว แนวโน้มนี้จะแรงในปีหน้า และยังเป็นนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมคนออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ดังนั้นสินค้าที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจะได้รับผลดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับเครือข่ายรักสุขภาพประชาชน (www.thaieleannet.com) จุดมุ่งหมายการจัดทำเว็บไซต์ที่เน้นเนื้อหาด้านสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีหลักการที่สำคัญคือ เนื้อหาที่จะนำเสนอจะต้องเป็นเนื้อหาเชื่อถือได้ มีการจัดระดับความน่าเชื่อถือโดยพยายามให้ประโยชน์กับประชาชนมากที่สุด

ปัจจัยเอื้อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับกลาง ในส่วนของ ผู้ปกครอง / ผู้ประกอบการให้การสนับสนุนในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายไม่ไกลจากบ้านพัก / ที่พัก มีสื่อประชาสัมพันธ์ให้เข้ามาออกกำลังกายมีความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องที่ได้จากสื่อโฆษณาอยู่ในระดับมาก กรีนและคนอื่น ๆ (Green, et al, 1987) กล่าวว่า มีปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีปัจจัยเอื้อซึ่งสนับสนุนให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ได้แก่ สถานที่การเข้ารับบริการ เวลา บุคลากรที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ทักษะในการออกกำลังกาย ฯลฯ รวมไปถึงปัจจัยสนับสนุน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน หน่วยงาน ฯลฯ เป็นสิ่งเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมเกิดขึ้น

ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ขั้นปฏิบัติ (Action) จากการศึกษาในขั้นนี้พบว่า มีสาเหตุหลายประการที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติในขั้นนี้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุทางด้านจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจ

ในตนเอง ซึ่งจากการศึกษาของ สมาพร ทองมี (2545) ได้การวิจัยเรื่อง แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานกาดสวนแก้ว จำกัด ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจที่ทำให้พนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด ออกกำลังกายในระดับมาก คือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคลิกภาพดี มีร่างกายสมส่วน มีอายุยาว ทำให้จิตใจปลอดโปร่งเพื่อความสนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด อีกประการหนึ่งคือสาเหตุทางสิ่งแวดล้อม สถานภาพทางสังคม ใช้อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุทธนา ชันติยะ (2545) เหตุผลที่สมาชิกใช้สถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐ เพราะเป็นมาตรฐานของสถานที่ออกกำลังกาย มีบริการออกกำลังกายหลายประเภท นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีครอบครัว มีเพื่อน สนับสนุนส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ประภา เพ็ญสุวรรณ (2532) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพบางอย่างมีอิทธิพลจากสถาบันครอบครัวมาก บางครอบครัวบิดา มารดาอาจปลูกฝังนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่รับประทานผัก หรือรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ นอกจากเรื่องอาหารแล้วครอบครัวยังมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติด้านอื่น ๆ เช่น การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น อิทธิพลต่อการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของบิดามารดา หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว จะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างยังมีสิ่งเร้า

สิ่งตอบแทนที่เป็นรางวัล ดัง (Atlainson, 1964 : อ้างในสถิต วงศ์สวรรค์, 2529) กล่าวถึงสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในประเด็นเครื่องล่อใจ คือ สิ่งที่จะตอบแทนให้เป็นรางวัล ซึ่งเป็นผลบันดาลมาจากความสำเร็จ ยิ่งเครื่องล่อใจมีคุณค่า ราคาสูง ก็ยิ่งเป็นพลังใจให้มีความมุ่งมั่นปฏิบัติตามหรือทำกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปโดยเร็ว

2. ปัจจัยทางด้านสติปัญญา คือการรับรู้ประโยชน์ต่อการกระทำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดัง กรมพลศึกษา (2534) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกาย ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลต่อร่างกาย ดังนี้

2.1 ระบบหมุนเวียน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี ชีพจรขณะพักลดลง

2.2 ระบบหายใจ ทำให้ถุงลมหุดและขยายยืดตัวได้ดี ปอดแข็งแรง

2.3 ระบบกล้ามเนื้อ กระตุกและข้อต่อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนั้นยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ ไขมันในเลือดลดลง น้ำหนักร่างกายเหมาะสม ลดความเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก้วโรคนอนไม่หลับ แก้วโรคท้องผูกเรื้อรัง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก้โรคความดันโลหิต กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย ซึ่งสอดคล้องกับ กุลธิดา เจริญฉลาด และคณะ (2549) พบว่าผู้บริหารและพนักงานในสถานประกอบการจังหวัดสมุทรสาครเห็นด้วยในระดับมากกว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้เกิดผลดีแก่ร่างกาย

3. พบลำดับกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กิจกรรมวิ่งและเดิน การปั่นจักรยานอยู่กับที่ การเดินแอโรบิคคานซ์ เล่นฟุตบอล เล่นวอลเลย์บอล เล่นแบดมินตัน การใช้เครื่องออกกำลังกาย (ห้องฟิตเนส) ซึ่ง จรรยาพร ธรณินทร์ (2534) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้อง และเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ขนาดสัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลดีได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพ ร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกาย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์มีความหนักของการฝึกร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมฝึกแบบแอโรบิค ที่กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบของการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกเร็ว สนุก สนาน เห็นความก้าวหน้าประการสำคัญคือ ต้องฝึกสม่ำเสมอ

4. พบว่าภายหลังที่กลุ่มตัวอย่างได้ออกกำลังกายไปแล้วระยะหนึ่ง ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำงานไม่เหนื่อยง่าย ช่วยลดความเคร่งเครียด มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส มีสุขภาพจิตดีขึ้น ลดความอ้วนได้ มีความสนุกและป้องกันโรคได้ ซึ่งหมายถึงการได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ดัง อวย เกตุสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาว่า ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังของหัวใจขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบ

ฉีดเลือดมากขึ้น ทำให้เม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมีความหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ ปอดโต และขยายตัวได้มากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน ต่อไรท่อจะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอ ร่างกายจะสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น เม็ดเลือดขาวจะเพิ่มปริมาณทำให้มีภูมิคุ้มกันต้านโรค ลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ตลอดจนความอ้วนเสริมสร้างทรวดทรงให้งดงามและสมส่วน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายทั่วไปให้สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัลลพ คำลือ (2543) พบว่า ปัจจัยด้านความรู้ ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย ความรุนแรงของการเจ็บป่วย จากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้จัดอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับปานกลาง

ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) จากการศึกษาในขั้นนี้พบว่า มีสาเหตุอยู่หลายประการ ที่พบจากกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

1. พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะยังคงออกกำลังกายดังที่ตนปฏิบัติอยู่ เพราะเป็นการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งเป็นความคิดและอารมณ์ต่อพฤติกรรมซึ่งเป็นแรงเสริมทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจ ในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมตามประสบการณ์ในอดีตที่พบว่าพฤติกรรมนั้นให้ผลบวกต่อตนเอง ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจจะเป็นทั้งประโยชน์ภายนอกและภายใน ดัง ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (ม.ป.ป.) กล่าวว่าการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

ภายในหมู่่มาก ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม ของกันและกัน มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และบริเวณข้อต่างๆ เอ็นที่ทำหน้าที่ยึดข้อต่อ มีความหนาแน่นแข็งแรง ทำให้เคลื่อนไหวได้เต็มที่ การทรงตัวดี (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2535 : อำนาจ มาลี, 2542, Mills, 19994) และยังพบว่า มีอิทธิพลทางด้านสถานการณ์ที่ส่งเสริมหรือขัดข้อง การเกิดพฤติกรรมสุขภาพพร้อมอยู่ด้วย

2. พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายได้ทำ 5 ปี นั้น สาเหตุมาจากทางจิตวิทยา สรีรวิทยา สิ่งแวดล้อมและทางด้านสังคม สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2547) กล่าวว่าแรงจูงใจของคนที่ยังคงออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ว่ามีสาเหตุทางจิตวิทยาเกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนาน ร่าเริง กล้าแสดงออกของการเป็นผู้นำ ชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่น เห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคม และมีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬาหรือการแข่งขัน สาเหตุทางด้านสรีรวิทยา เมื่อออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ในระยะหน้าแล้ว ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน สดชื่น กระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส เหนื่อยน้อยลง สุขภาพทั่ว ๆ ไปดีขึ้น อีกประการหนึ่ง สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม สถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจเอื้ออำนวยอำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา มีอาชีพไม่ขัดขวางต่อการเล่นกีฬา หรืออยู่ในสังคมที่รักการออกกำลังกาย / เล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมภาพ ทองมี (2545) เรื่อง แรงจูงใจต่อการ

ออกกำลังกายของพนักงานกาดสวนแก้ว จำกัด พบว่าแรงจูงใจที่ทำให้พนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด ออกกำลังกายในระดับมาก คือ ต้องการมีร่างกายแข็งแรง ทำให้บุคลิกภาพดี มีร่างกายสมส่วน มีอายุยาว ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง เพื่อความสนุกสนาน ให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด

3. พบว่ากลุ่มตัวอย่างมักจัดในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้มีความมั่นคงเกิดจากความคาดหวัง ความตั้งใจ ความประสงค์ให้เกิดความสำเร็จในกิจกรรมนั้นและเกิดจากแรงจูงใจภายในของตน โดยทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หรือทฤษฎีความต้องการความสำเร็จของ แอทคินสัน (Need for Achievement) (Atkinron, 1964 อ้างใน สกิต วงศ์สวรรค์, 2529) กล่าวว่า แรงจูงใจคือ ภาวะภายในบุคคลที่พร้อมจะกระตุ้นนำทางให้เกิดกระทำความเพียรหมาย ซึ่งถ้าหากมีแรงจูงใจมาก ก็เกิดการเร่งเร้าให้มีกำลังใจต่อสิ่งนั้น เพื่อให้บรรลุผลมากขึ้น เช่น ต้องการมีอายุยืน กลัวเจ็บป่วย ส่วนความคาดหวังหรือความหวังที่ตั้งใจไว้ว่าจะต้องสำเร็จกิจกรรมนั้น หรือความประสงค์จะสำเร็จในสิ่งนั้นถ้ามีความหวังมากก็ยิ่งมีความตั้งใจจะทำงานมากตามกันซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีคุณค่าแห่งความหวัง (Expectancy Value Theory) ของ เวอร์รอฟ และ เวอร์รอฟ (Veroff & Veroff, 1980) เป็นทฤษฎีที่บุคคลคาดการณ์ล่วงหน้าถึงผลที่จะเกิดขึ้น สิ่งที่ทำให้คุณค่าแก่ตนซึ่งจะทำให้บุคคลพยายามที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ กรอบแนวความคิดนี้จะใช้สิ่งจูงใจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกในการโน้มน้าวให้เกิดการตัดสินใจที่จะกระทำ สิ่งจูงที่นำมาใช้เป็นแรงจูงใจพื้นฐานซึ่งจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมส่งเสริม

สุขภาพซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณ สังขพานิช (2547) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกของประชาชนในตำบลพิหารแดงและตำบลสนามชัย อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี พบว่าประชาชนมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 97.30) ระดับภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 83.78) และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68.47) ซึ่ง พิชญ อภิสมการโยธิน (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านของยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรง ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม พบว่า นักศึกษามีความตระหนักรู้ มีความรู้เรื่องสุขภาพระดับมาก

4. พบว่าที่กลุ่มตัวอย่างยึดและประกันว่าตนจะไม่ยกเลิกในการออกกำลังกายนั้น เพราะเกิดจากแรงจูงใจ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และพบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดย เพนเดอร์ (Pender, 1987) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีต่ออิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในด้านปัจจัยด้านสติปัญญาและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมในหัวข้อการรับรู้ประโยชน์ในการกระทำ (Perceived Benefits of Action) กล่าวคือ การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับการคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นของการกระทำเป็นแรงจูงใจสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และอิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อทัศนคติ

ของบุคคลอื่นๆ ซึ่งได้แก่ครอบครัว เพื่อน บุคคลากรทางสุขภาพ รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนรูปแบบที่บุคคลยึดถืออิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีผลโดยอ้อมจะกระตุ้นให้คิดที่จะปฏิบัติหรือวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัลลภ คำลือ (2543) พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย ความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากการขาดการออกกำลังกาย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ทั้ง 3 ด้านนี้จัดอยู่ในระดับสูง

5. พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายที่ตนปฏิบัติอยู่ เนื่องจากมีความเข้าใจหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์มาในอดีต มีการรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสมและมีปัจจัยสิ่งแวดล้อมเรื้อรังเรื้อรัง คือความคาดหวัง ดัง พินิจกุลละวณิชย์ (2537) ให้ความคิดเห็นในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตปอดแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายวิธีนี้ คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานพอสมควร ด้วยความหนักและต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายวิธีนี้จะต้องใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญพลังงานจึงทำได้ เราเรียกการออกกำลังกายนี้ว่า แอโรบิก (aerobic) ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง ว่ายน้ำ ศึกษจักรยาน เดินแอโรบิก กระโดดเชือกและอื่นๆ สรุป คือ การออกกำลังกายอะไรก็ได้ที่ทำต่อเนื่องแต่ต้องหนักและทำบ่อยๆ ในส่วนปัจจัยในด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องและ

สั่งสมมาในอดีตมีการรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสมนั้น เพนเดอร์ (Pender, 1987) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในกลุ่มลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ (Individual Characteristics and Experiences ในปัจจัยย่อยข้อแรกกล่าวคือ ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior Related Behavior) การมีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันหรือเกี่ยวข้องกันกับพฤติกรรมเป้าหมายเป็นการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกับอดีตที่ผ่านมา มีผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมเป้าหมาย ผลโดยตรงจะเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมบ่อยๆอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย สำหรับผลโดยอ้อมนั้นจะผ่านจากการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคและการรับรู้สมรรถนะในตนเองและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมาก่อน ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมเป้าหมาย

ขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา (Termination / Adoption) จากการศึกษาขั้นนี้พบว่ามีสาเหตุหลายประการที่กลุ่มตัวอย่างไปปฏิบัติขั้นนี้ คือ

1. พบว่า ณ ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างมองเห็นภาพลักษณ์ของตนเองเกิดจากทางด้านทัศนคติมองเห็นความสำคัญ ความจำเป็นประโยชน์คุณค่าของการออกกำลังกาย และส่งผลมาจากด้านจิตวิทยา มีความภูมิใจในตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาซึ่ง เพนเดอร์ (Pender, 1987) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor) ในองค์ประกอบปัจจัยทางด้านจิตวิทยา (Personal Psychologic Factor) เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) การรับรู้สภาวะ

สุขภาพ (Perceive Health Status) แรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) และความหมายของสุขภาพซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ จรรยาวัฒน์ (2544) ให้ความสำคัญกำหนดแนวทางการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคลากร สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ด้านหน้าคือ ศึกษาเรื่องแรงจูงใจทางจิตวิทยา เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นและมีเป้าหมายหรือส่งผลโดยตรงต่อจิตใจของบุคลากร เช่น ความสนุกสนาน คลายความเบื่อหน่าย คลายเครียด ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง พบว่า กลุ่มพฤติกรรมเป็นกลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันมากกว่า 6 เดือน แรงจูงใจเกิดจากแรงจูงใจภายในเป็นปัจจัยด้านจิตใจที่ได้ต่อตนเอง มีความสนุกสนาน สุขภาพจิตดีจากการออกกำลังกาย สุขภาพแข็งแรงและ อดิธาธน์ ชันติการุณ (2547) พบว่าแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนชายในช่วงชั้นที่ 4 มีแรงจูงใจในระดับมาก คือ แรงจูงใจทางด้านสุขภาพ แรงจูงใจทางด้านสังคม และแรงจูงใจทางด้านใฝ่สัมฤทธิ์ ส่วนแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงอยู่ในระดับมากคือ แรงจูงใจทางด้านสุขภาพ แรงจูงใจทางด้านสังคม แต่แรงจูงใจทางด้านใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับน้อย

2. พบว่าสิ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสำเร็จ / สัมฤทธิ์ผลในการออกกำลังกายนั้นเนื่องมาจาก ผลพันธฺ์ทางด้านพฤติกรรม ซึ่งเห็นผลมาจากการรับรู้ความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมายเป็นพันธฺ์สัญญา ความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนด ซึ่งอยู่ภายใต้กระบวนการด้านความคิดตั้ง สุชาติ โสมประยูร (2525) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นั้น ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์

กันอย่างใกล้ชิด มักจะเกิดขึ้นรวมๆกันทั้งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยให้เห็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยทางอ้อม นอกจากนี้ยังกล่าวขึ้นตอนการเกิดพฤติกรรมสุขภาพดังนี้ ความรู้ - ทักษะ - การปฏิบัติ - ทักษะ - สุขภาพ - ความสำเร็จ - ความสุข - ความเป็นพลเมืองดี ดัง เพนเดอร์ (Pender,1987) ได้กล่าวถึงผลลัพธ์ทางพฤติกรรม (Behavioral Outcome) ซึ่งเป็นผลเกิดจากการรับรู้ความรู้สึกรต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย ในส่วนแรกคือพันธะสัญญาความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนการที่กำหนด (Commitment to a plan of action) เป็นการตกลงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่กำหนดซึ่งอยู่ภายใต้กระบวนการความคิด 2 ประการคือ ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมในเวลา สถานที่ ที่กำหนดกับบุคคลที่เฉพาะโดยไม่คำนึงถึงสิ่งใดๆที่เข้ามาแทรก อีกประการหนึ่ง คือกลวิธีที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆขึ้น เป็นการวางแผนกระบวนการกระทำนั้นเพื่อให้ประสมผลสำเร็จซึ่งสอดคล้องกับ ไพรินทร์ สุภาวดี (2547) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์ของประชาชนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยนำได้แก่ การรับรู้ ด้านทัศนคติ ความต้องการทางสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากและ บราลี วัชรกร (2545) พบว่าปัจจัยนำด้านค่านิยมทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้สภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกรวมกันอย่างกรณีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ร้อยละ 14.3 เช่นเดียวกับรายงานการออกกำลังกาย (2544) กล่าว

ว่าการออกกำลังกาย (Exercise or Exercise Training) คือ กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) มีการวางแผน มีแบบแผน มีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆหรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ซึ่งเป็นรูปแบบของพฤติกรรมสุขภาพ (ประภาเพ็ญและสวิงสุวรรณ, 2534) ในส่วนของพฤติกรรมป้องกันโรค (Preventive Health Behaviors) หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลเพื่อป้องกันมิให้เกิดโรคขึ้น เช่น การออกกำลังกาย

3. พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าของตนเอง ปัจจุบัน ซึ่งสาเหตุมาจากปัจจัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยทางสรีรวิทยา ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาและเกิดแรงจูงใจในตนเอง ซึ่งกัมมุนา วัตตติโลโก (<http://learners.in.th/blog/chotiros3186664/28/2/2552>) กล่าวถึงปัจจัยอีกปัจจัยซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งมีปัจจัยย่อยอยู่หลายปัจจัย ปัจจัยทางจิตวิทยาจะทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการรับรู้ และตีความสิ่งเร้าก่อนที่ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญประกอบด้วยแรงจูงใจและการเรียนรู้ดัง อัญชลี แก้วสระศรี (<http://209.85175.132/search?q=cache:GgXOW5iw4gYJ.www.bnc.nu.ac.th/it/%E0%B28/2/2552>) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivator) หมายถึงแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกไป เพราะรักหรือชอบที่จะทำอย่างนั้นจากใจจริง นอกจากนั้น เจฟฟี และคณะ (Jaffee, al.1999) พบว่าส่วนใหญ่ของการออกกำลังกาย ร้อยละ 60 มีแรงจูงใจต่อความสนุกสนาน ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า

ต้องการผ่อนคลายจากการทำงาน ส่วนแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกันในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จากการศึกษาของ สมิทธี และสมอล (Smith & Small. 1986 อ้างใน สมบัติกาญจนกิจ และ สมหญิง จันทโรไทย, 2542) พบว่าเยาวชนชายและเยาวชนหญิง มีแรงจูงใจในความสำเร็จ สนุกสนาน รองลงมาได้แก่เพื่อความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีรูปร่างดี และเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาในกลุ่มผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวคิดในการดึงเพื่อนเข้ามาออกกำลังกาย โดยตนเองเห็นผลดีของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง และได้นำไปอธิบาย ชักชวนเพื่อนผู้ใกล้ชิดเข้ามาร่วมออกกำลังกาย ซึ่งผลทั่วไปที่ได้จากการออกกำลังกายที่ดีเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่าการออกกำลังกายที่ดีย่อมจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อ มีความสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การทำงานของเมตาบอลิซึมดีขึ้น มีความทนทานต่อความเป็นกรดต่างของร่างกายดีขึ้น การระบายความร้อนของระบบไหลเวียนทำงานดีขึ้น มีการขนส่งออกซิเจนและปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น อาหารที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อและในอวัยวะอื่นเพิ่มมากขึ้น อาหารเหล่านั้น ได้แก่ โกลโคเจน กลูโคสและกรดไขมัน และมีกำลังใจและความมั่นใจมากยิ่งขึ้น (<http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t3.html>) ซึ่งคงสิทธิ์ วิลาวรรณ (2540) กล่าวว่า ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งอาจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทันที หรือต้องมีการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายเป็นประจำ จึงจะมีการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวต่อไป การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับว่าช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต ต่อกล้ามเนื้อ ระบบประสาท หัวใจ หลอดโลหิต

กระแสโลหิต ปอด การหายใจ การขับเหงื่อ ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบโครงกระดูก นอกจากนี้ยังทำให้อ่อนหลับ และมีผลต่ออารมณ์และจิตใจอีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดปัญหาและอุปสรรคจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้ระบุปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายดังนี้

ในส่วนปัจจัยด้านบุคคลเป็นส่วนที่นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องควรหาวิธีแลกเปลี่ยนการเรียนรู้เพื่อหาสาเหตุที่ชัดเจนและควรมีการแก้ไขสาเหตุปัญหา อุปสรรค ในการออกกำลังกายให้เป็นรูปธรรมเพื่อเอื้อต่อการออกกำลังกายของนักเรียนอย่างต่อเนื่องต่อไป

ในส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ควรมีการสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความน่าสนใจในการออกกำลังกายให้มากกว่าเดิม เช่น ควรมีที่เก็บอุปกรณ์ส่วนตัวของผู้เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายเป็นระบบ ปรับภูมิทัศน์ ฯลฯ

ในส่วนปัจจัยด้านสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรมีศูนย์บริการการออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ โดยมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา แนะนำ เก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องหรือ อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนผู้เข้ามาใช้บริการออกกำลังกาย

ส่วนปัจจัยเอื้อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในส่วนมีสื่อประชาสัมพันธ์ให้เข้ามาออกกำลังกายและได้ความรู้จากการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ซึ่งได้มาจากสื่อ ผู้ที่เกี่ยวข้องที่ผลิต

สื่อควรมีรูปแบบ เทคนิควิธีการที่น่าสนใจ เพิ่มขึ้น นอกจากจะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้นักเรียน ต้องการออกกำลังกายต่อเนื่อง ยังส่งผลถึงกลุ่ม ประชากรกลุ่มอื่น ๆ สนใจที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. ส่วนกระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ขั้นปฏิบัติ ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม และขั้นสิ้นสุดการรับเข้ามา ซึ่งทั้งหมดทุกขั้นตอน มีส่วนเกี่ยวข้องในทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นสิ่งที่ซับซ้อน และเกี่ยวกัน ควรจะมีการหมวดกลุ่มให้เป็น ประเด็นอย่างชัดเจน เพื่อนำไปประกอบให้เกิด องค์ความรู้ โดยปรับประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษา ปัจจัยเฉพาะด้านที่ส่งผลให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และผลกระทบ ในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในวัย และกลุ่ม อายุต่าง ๆ

2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของ แต่ละวัย และปัจจัยถดถอยไม่ยอมออกกำลังกาย ของวัยต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- ธเนศ ต่วนชะเอม. (2549). **แผนที่พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 และเทคนิคและวิธีการเขียนข้อเสนอการวิจัย เพื่อเสนอของบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2551 ตามมติคณะรัฐมนตรี.** กรุงเทพฯ ฯ กลุ่มวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา กองส่งเสริม วิชาการ สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา : (เอกสารประกอบการประชุม สัมมนา เชิงปฏิบัติการ การวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษาของ สถาบันการพลศึกษา 27 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม 2549).
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โอเดียนสโตร์.
- พรธนิภา กาวิลละ. (2548). **กระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้มาใช้ บริการออกกำลังกาย ภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต**
- ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์. (2532). **การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ม.ป.ท. : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์.**
- Salonen, J.T. and Others. (1988, January). "Leisure time and occupational physical Activity : Risk of Death from is clinic heart disease" **American journal of Epidemiology.** 127, 87-94.

**Academic
Journal
Institute
of
Physical
Education**