



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 607 คน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลทางไปรษณีย์และติดตามด้วยตนเองบางส่วน โดยส่งแบบสอบถาม จำนวน 607 ฉบับ และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 555 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.43

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค โดยการทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ตามลำดับ และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และด้านเจตคติกับการปฏิบัติ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนของเพียร์สัน (Pearson's product moment coefficient of correlation) แล้วนำเสนอผลการวิจัยในรูปของตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา

ผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 555 คน ประกอบด้วยอาจารย์ชาย 356 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 อาจารย์หญิง 199 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 วุฒิกการศึกษาสูงสุดของอาจารย์ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 55.1 รองลงมาคือ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 44.9 อาจารย์ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 57.1 รองลงมาคือสาขาวิชาอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 35.1 และสาขาวิชาสุขศึกษา คิดเป็นร้อยละ 7.8 อาจารย์ที่อยู่วิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลางมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 23.6 ภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 21.8 และภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 21.6 ตามลำดับ

#### 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศและที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

##### 2.1 อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 25.4 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 24.9 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 13.73 (จากคะแนนเต็ม 21)

##### 2.1.1 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามเพศ พบว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้

อยู่ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 15.7 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 15.5 ระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 11.9 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 13.78 (จากคะแนนเต็ม 21)

อาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 9.7 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 9.4 ระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 6.3 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 13.64 (จากคะแนนเต็ม 21)

2.1.2 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง มีความรู้อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 9.0 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 8.8 ระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ 6.3 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 14.07 (จากคะแนนเต็ม 21)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 5.8 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 5.2 และระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ 5.2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 13.69 (จากคะแนนเต็ม 21)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือมีความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 6.7 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 4.3 ระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 3.8 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 13.50 (จากคะแนนเต็ม 21)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีความรู้อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 6.3 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 5.2 ระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 4.2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 13.50 (จากคะแนนเต็ม 21)



2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

3.1 อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 76.0 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 20.4 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.19 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.1.1 เมื่อพิจารณาเจตติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามเพศ พบว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษา มีเจตติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 49.2 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 12.6 ระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 2.3 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 14.8 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

อาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีเจตติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 26.8 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 7.8 ระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 1.3 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.20 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.1.2 เมื่อพิจารณาเจตติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ มีเจตติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 15.1 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ



6.1 ระดับก่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 0.4 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนน เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.23 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง มีเจตคติ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 26.3 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ

6.1 ระดับก่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 0.6 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนน เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.20 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีเจตคติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 16.9 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 4.9 ระดับก่อนข้างดีคิดเป็นร้อยละ 1.8 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.18 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 17.7 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 3.2 ระดับก่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 0.9 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 4.13 (ค่าเต็มเท่ากับ 5)

3.2 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา และการเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค

4.1 อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 50.6 และระดับดี คิดเป็นร้อยละ 49.4 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.36 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

4.1.1 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามเพศ พบว่า อาจารย์ชายในวิทยาลัยพลศึกษา มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 34.8 และระดับดี คิดเป็นร้อยละ 29.3 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.39 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

อาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 20.0 และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 15.9 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.31 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

4.1.2 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยจำแนกตามที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคกลาง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 16.8 และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 16.2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.37 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 13.5 และระดับดี คิดเป็นร้อยละ 10.1 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.37 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 11.9 และระดับดี คิดเป็นร้อยละ 9.7 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.37 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภาคใต้ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 12.8 และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 9.0 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเท่ากับ 1.33 (ค่าเต็มเท่ากับ 2)

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่าอาจารย์หญิง

4.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา

5.1 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5.2 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5.3 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

#### การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา สามารถนำ



ประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

### 1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี และเมื่อพิจารณาความรู้ตามเกณฑ์ระดับที่ตั้งไว้ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ คือ มีความรู้ในระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 25.4 ระดับดี คิดเป็นร้อยละ 24.9 และระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 16.8 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539) (กรมพลศึกษา, 2534) หน่วยงานของรัฐและองค์กรเอกชนต่าง ๆ ได้ดำเนินการให้สอดคล้องกับแผนดังกล่าว โดยการรณรงค์เผยแพร่ความรู้ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย ให้ประชาชนได้ทราบอย่างทั่วถึง สิ่งเหล่านี้สามารถแทรกซึมเข้าไปในความรู้สึคนึกคิดของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ทำให้อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาได้รับรู้ถึงสภาพความเป็นจริงของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบกับสภาพแวดล้อมภายในวิทยาลัยพลศึกษามีส่วนเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย เช่น มีสนาม มีอุปกรณ์ มีการแข่งขันกีฬา มีบุคคลทั่วไปมาเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาต้องปฏิบัติหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ข้างต้น ตลอดมา ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี

อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยพบว่า ยังมีอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา บางส่วนที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยังไม่น่าพอใจ โดยมีความรู้ในระดับพอใช้ และในระดับควรปรับปรุง ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 16.9 และร้อยละ 16.0 ตามลำดับ การที่อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาที่มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าว อาจเนื่องมาจากอาจารย์สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชาอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า มีอาจารย์ที่สำเร็จการศึกษาสาขาวิชาอื่น คิดเป็นร้อยละ 35.1 และอาจจะมีสาเหตุมาจาก

การที่อาจารย์ขาดความสนใจและไม่เห็นถึงความสำคัญของเรื่องความรู้ในการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้ในเรื่องดังกล่าวอยู่ในระดับที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สาเหตุที่อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้ไม่แตกต่างกันอาจเนื่องมาจากอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาต้องร่วมกันปฏิบัติงานตามนโยบายของกรมพลศึกษา คือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพให้กับประชาชน นักเรียน นักศึกษาทั่วไป ดังนั้น อาจารย์จึงศึกษาความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ทั้งจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายจากเอกสารที่เผยแพร่ที่จัดทำขึ้นโดยกรมพลศึกษาและหน่วยงานอื่น ๆ มีการรับความรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทำให้อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงมีความรู้ไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น จึงอาจทำให้อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ถนนอมรรณ อยู่ขำ (2536) พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาใน ส่วนกลางชายและหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

1.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สาเหตุที่อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีความรู้ไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะอาจารย์ที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ได้รับความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ไปในทิศทางเดียวกัน ดังนั้นจึงอาจเป็นผลให้อาจารย์ที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีความรู้ไม่แตกต่างกัน

## 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติ

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเจตคติตามเกณฑ์ระดับที่ตั้งไว้ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีเจตคติในเกณฑ์ที่น่าพอใจ คือ มีเจตคติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 76.0 ระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 20.4 และระดับค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 3.6 ส่วนระดับพอใช้และระดับควรปรับปรุงไม่มี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ได้ศึกษาความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ทั้งจากเอกสารที่เผยแพร่ที่จัดทำขึ้น โดยกรมพลศึกษาและหน่วยงานอื่น ๆ มีการรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนต่าง ๆ จนเกิดความรู้ที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งการเกิดการเรียนรู้ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นกระบวนการเดียวกันที่มีความต่อเนื่องกัน โดยเกิดความรู้ก่อนแล้วจึงค่อยเกิดเจตคติ (ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล, 2527) ดังนั้น จึงอาจเป็นเหตุที่ทำให้อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาใน ส่วนกลางมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี

2.2 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สาเหตุที่อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติไม่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา ได้ศึกษาความรู้เรื่องการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกัน มีโอกาสได้รับความรู้อย่างเท่าเทียมกัน และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ดังนั้น อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษาจึงมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน เพราะความรู้มีสัมพันธ์กับเจตคติอย่างใกล้ชิด (สุชาติ โสภประยูร, 2525) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) พบว่า บุคลากร



สังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางชายและหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

2.3 เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สาเหตุที่อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีเจตคติไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ได้มีการศึกษาเรื่องการออกกำลังกายและมีการรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ จนเกิดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกัน และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ในด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันจึง ไม่แตกต่างกัน เพราะความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน (สุชาติ โสสมประยูร, 2525)

### 3. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติ

3.1 จากผลการวิจัยพบว่า อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมากและ เมื่อพิจารณาการปฏิบัติตามเกณฑ์ระดับที่ตั้งไว้ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในเกณฑ์ที่น่าพอใจคือ มีการปฏิบัติในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ 50.6 ระดับดี คิดเป็นร้อยละ 49.4 ส่วนระดับพอใช้ไม่มี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาได้ศึกษาความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างหลากหลายทั้งจากวิทยากร ผู้เชี่ยวชาญที่นำการออกกำลังกาย จากเอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทำให้มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดี นอกจากนี้ กรมพลศึกษาได้มีการรณรงค์ให้บุคลากรได้ออกกำลังกายโดยได้จัดทำโครงการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการ ลูกจ้าง กระทรวงศึกษาธิการ มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2532 เป็นต้นมา (งานนันทนาการ, 2532)

ประกอบกับสภาพแวดล้อมภายในวิทยาลัยพลศึกษามีส่วนเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย เช่น มีสนาม มีอุปกรณ์ มีการแข่งขันกีฬา มีบุคคลทั่วไปมาเล่นกีฬา และออกกำลังกาย อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาต้องปฏิบัติหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ข้างต้นตลอดมา ดังนั้น จึงเป็นเหตุให้อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สาเหตุที่อาจารย์ชายและอาจารย์หญิง ในวิทยาลัยพลศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่าอาจารย์หญิงนั้น อาจเนื่องมาจากความแตกต่างกันทางเพศจึงทำให้คนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยเห็นได้จากวัยเด็ก เด็กชายมักจะแสดงออกถึงการเล่นที่ใช้กำลัง ไลดโฟน ส่วนเด็กหญิงจะเล่นของเล่น เล่นขายของ เล่นตุ๊กตา นิสัยเหล่านี้จะพัฒนาตามธรรมชาติจนมาถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และชายมีลักษณะร่างกายเปลี่ยนแปลงไป มีความแข็งแรง มีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น มีผลทำให้พยายามใช้กำลังจำนวนมากเพื่อเป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์, 2529) ส่วนหญิงนั้นนอกจากจะต้องทำงานนอกบ้านแล้ว ยังมีภาระสำคัญที่จำเป็นจะต้องรับผิดชอบอีก อันได้แก่ การเป็นแม่บ้านซึ่งมีหน้าที่หลายประการเช่น การทำความสะอาดบ้านเรือน การซักเสื้อผ้า การประกอบอาหาร ตลอดจนเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น ดังนั้นจึงอาจทำให้ไม่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และอีกประการหนึ่ง ผู้หญิงมีความรักสวยรักงามซึ่งไม่ยอมให้ผิวคล้ำจากการออกกำลังกาย จากเหตุผลดังกล่าวจึงน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้อาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสกล เจริญวงศ์ (2532) พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย และสุปราณี ขวัญบุญจัน (ม.ป.ป.) พบว่า ชายมีความ

ต้องการบริการออกกำลังกายมากกว่าหญิง ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) พบว่า บุคลากรชายสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่าหญิง

3.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สาเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาในทุกภูมิภาคมีความเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา การแข่งขันกีฬา การออกกำลังกาย การจัดทำเอกสารความรู้เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกาย จึงทำให้อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาในภูมิภาคต่าง ๆ ได้รับความรู้และประสบการณ์โดยตรง ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งวิทยาลัยพลศึกษาทุกแห่งตามภูมิภาคต่าง ๆ มีสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย การที่อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีความรู้ และเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมดังกล่าวแล้ว ดังนั้นจึงทำให้อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน และจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นผลทำให้อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน เพราะความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (สุชาติ โสมประยูร, 2525)

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

4.1 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 นั่นคือ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี จะมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย



เพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย และในทำนองเดียวกัน อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่มี เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี ก็จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล (2527) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้กับเจตคติมีความสัมพันธ์กัน ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกันในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้กับเจตคติ ดังเช่นงานวิจัยของ มยุภา ช่างภิญโญ (2534) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาสัมพันธ์กันเชิงนิมิตกับเจตคติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากประเด็นนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4.2 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 นั่นคือ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย และในทำนองเดียวกัน อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี ก็จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล (2527) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้กับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางมีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4.3 อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 นั่นคือ อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย และในทำนองเดียวกัน อาจารย์วิทยาลัย

พลศึกษาที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี ก็จะมี เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล (2527) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติกับการปฏิบัติมีความ สัมพันธ์กัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ธนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) ที่พบว่า บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาใน ส่วนกลางมีเจตคติสัมพันธ์เชิง นิไมนกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกันใน เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับการปฏิบัติ ดังเช่นงานวิจัยของ มยุภา ช่างภิญโญ (2534) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการ ป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาสัมพันธ์กันเชิงนิไมนกับการปฏิบัติ จากประเด็น ดังกล่าว ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษามีเจตคติสัมพันธ์เชิง นิไมนกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรจัดให้มีการอบรม สัมมนา เผยแพร่ความรู้เรื่องการออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาอยู่ เสมอเพื่อเป็น การเสริมสร้างให้อาจารย์มีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่ตลอด เวลา
2. ผู้บริหารวิทยาลัยพลศึกษาทุกแห่งเชิญชวนให้อาจารย์วิทยาลัย พลศึกษาทุกคนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการติดตามผลเป็นระยะ
3. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการตรวจสุขภาพให้ แก่อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา โดยผู้ชำนาญการเฉพาะ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อ 1 ปีการศึกษา เพื่อจะช่วยให้อาจารย์ได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายและ สุขภาพของตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้อาจารย์ได้มีการพัฒนาและตรวจสอบ ความก้าวหน้าของตนเองภายหลังจากได้ออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการครูในหน่วยงานอื่น
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่ม เช่น อายุ สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ฯลฯ เพราะอาจจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. ควรจะมีการเก็บข้อมูลในการวิจัยโดยใช้หลาย ๆ วิธี หรือมีการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ เพื่อจะได้มาซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แท้จริง