

บทที่ 1



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการจะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการทหารได้นั้น หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือ การพัฒนาประชาชนในชาติให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต การส่งเสริมสุขภาพเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง ในการที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ค่อยดีให้ดีขึ้น และผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว ให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีตลอดไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อบุคคล ไปจนตลอดชีวิต บุคคลที่ไม่เคยดูแลรักษาสุขภาพให้ดีจะทำให้เกิดการสูญเสียสิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล บางครั้งอาจจะถึงกับสูญเสียชีวิตได้ ดังนั้น ประชาชนทั้งหลายจึงควรหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ให้ดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะการมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นหนทางหนึ่งที่จะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้มีใช้จะหมายถึงแต่เพียงความปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น (สุชาติ โสภประยูร, 2528) การมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการคือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต (กรมอนามัย, 2535) และมูทริกา ตรีกุลวงศ์ (2532) กล่าวว่า พฤติกรรมและ

การปฏิบัติของคนในการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดีประการหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับชูล์ (Shultz, 1984 อ้างถึงใน วาสนา ปุระณวิวัฒน์, 2532) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมหรือนิสัยส่วนตัวบุคคลที่ปฏิบัติมีส่วนส่งเสริมทำให้เกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพของคนเรานี้สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือ การขาดการออกกำลังกายนั่นเอง

การขาดการออกกำลังกายจะทำให้มีร่างกายที่อ่อนแอ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายในขนาดที่เหมาะสม เช่น อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด และปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เป็นต้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523) ผลดีของการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีลักษณะค่อนข้างถาวร แต่มิใช่ถาวรตลอดกาลตรงเท่าที่การออกกำลังกายกระทำอยู่โดยสม่ำเสมอผลเหล่านั้นก็ยังอยู่ เมื่อใดการออกกำลังกายขาดตอน ไปสภาพเสื่อมก็เกิดขึ้น ยิ่งขาดการออกกำลังกายนานเข้า ความเสื่อมก็ย่อมมีมากขึ้น ในที่สุดทุก ๆ อย่างก็กลับสู่สภาพของคนธรรมดา หรือสภาพก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย (อวย เกตุสิงห์, 2523)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการจะดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิตช่วยให้การสูบน้ำโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลงในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ระบบกล่อมเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรวพร ธรณินทร์, 2525) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological values) การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท (John W. F. Blundell, 1964 อ้างถึงใน พุทธรักษ์ ทองบพิตร, 2535) นอกจากนี้ คุณค่าทางสังคม (Sociological values) มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬา ร่วมกันสร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา และสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น (Seaton, 1959 อ้างถึงใน พุทธรักษ์ ทองบพิตร, 2535)

ในปัจจุบัน การออกกำลังกายของประชาชนมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการขาดอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก การขาดบุคลากรผู้มีความรู้ความชำนาญเป็นผู้นำและให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ ทั้งยังให้ข้อเสนอแนะว่ามหาวิทยาลัยควรจัดหาบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์มีบุคลิกภาพที่ดี มีความรู้ความชำนาญทางด้านการออกกำลังกาย และมีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรงมารับผิดชอบการจัดและการดำเนินการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยให้เพียงพอ กวิน คเชนทร์เดชา (2530) กล่าวว่า ในชุมชนต้องการผู้นำทางการกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งจำเป็นต้องใช้ผู้ที่เป็นครุพลศึกษา หรือผู้ที่ผ่านการอบรมทางพลศึกษาเป็นผู้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผู้นำทางด้านพลศึกษาที่มีความรู้ความชำนาญทางด้านการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของประชาชนเป็นอย่างยิ่ง

วิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของประชาชน และมีหน้าที่ความรับผิดชอบโดยตรง คือ เป็นศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษา การกีฬา การพัฒนาคุณธรรมของเยาวชนโดยให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน (กรมพลศึกษา, 2536) อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาถือได้ว่าเป็นผู้นำทางพลศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ สุจริต เพียรชอบ (2512 อ้างถึงใน วัชรฯ เล่าเรียนดี, 2525) ที่กล่าวว่า "ครูซึ่งมักจะเป็นผู้ที่มีความรู้สูงกว่าคนส่วนใหญ่ในท้องถิ่น ควรสามารถ

เป็นผู้นำของท้องถิ่นได้” ผู้นำทางพลศึกษาที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำในด้านการออกกำลังกายนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี มีความรู้ความเข้าใจในหลักของการออกกำลังกายมีทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ดี มีเทคนิคในการนำไปให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือผู้ตามเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย และมีความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่บุคลากรของวิทยาลัยพลศึกษา โดยเฉพาะ ในสายที่รับผิดชอบโดยตรง ได้แก่สายอาจารย์นั้น จากการศึกษาของ สุระ สุบินดี (2527) เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากการสัมภาษณ์พบว่า การออกกำลังกายของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาทุกวิทยาลัย ไม่มีโครงการออกกำลังกายที่แน่นอน การออกกำลังกายของอาจารย์จะเป็นไปตามความสนใจ และความพอใจของแต่ละคน และในระหว่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายยังพบอีกว่ามีอาจารย์บางคนมีอาการต่าง ๆ คือ ปวดหัวเข่า ข้อบวม ปวดข้อมือ ปวดหลัง ไอหอบถี่ จากสภาพดังกล่าวของอาจารย์ อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อภาวะการเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ในฐานะผู้นำทางพลศึกษานั้นควรประพฤติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างแก่คนอื่น อย่างน้อยก็จะต้องมีสุขภาพอนามัยที่ดีเสียก่อน และ โดยเฉพาะในแง่ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ผู้นำในการออกกำลังกายก็ควรจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี จากที่กล่าวมานั้น อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาในฐานะผู้นำในการออกกำลังกาย ควรจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะในด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าผู้นำมีการปฏิบัติที่ดีก็จะเป็นแบบอย่างให้บุคคลอื่นปฏิบัติตาม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษานั้น เพศชายและเพศหญิง น่าจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน ในด้านการปฏิบัติได้ เพราะเพศหญิงนอกจากจะปฏิบัติหน้าที่การสอนแล้ว ยังต้อง

มีหน้าที่เป็นแม่บ้าน ดูแลบุตร ทำความสะอาดบ้านเรือน ประกอบอาหาร ซึ่งเป็นภาระจำเป็นที่ต้องรับผิดชอบ จึงน่าจะเป็นเหตุให้ไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกาย ดังนั้น เกี่ยวกับเรื่องตัวแปรเพศจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์

นอกจากนั้น วิทยาลัยพลศึกษาได้มีการจัดตั้งอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศ ทั้งภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และภาคกลาง ซึ่งแต่ละภูมิภาคนั้นล้วนมีสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ ท่าเลที่ตั้ง ความเจริญก้าวหน้า วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม และความเชื่อ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความเจริญก้าวหน้า จะเห็นได้ชัดว่าแต่ละภูมิภาคนั้นมีความแตกต่างกัน จากสภาพความแตกต่างของแต่ละภูมิกษัตริย์ดังกล่าว จึงน่าจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนา ความคิด ความเชื่อ เจตคติ ทางสุขภาพทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน และมีความเชื่อว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันน่าจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันในด้านการปฏิบัติได้

จากทฤษฎีพฤติกรรมของ บลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน วรุมารธรรม ผาโคตร, 2537) ที่ว่า พฤติกรรมประกอบไปด้วย พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) นั้น ซึ่งนักพฤติกรรมศาสตร์ส่วนมากมีความเชื่อว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน สุชาติ โสภประยูร (2525) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะ ไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การ

พัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วย โดยทางอ้อม

ดังนั้น อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพก็น่าจะมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีความสัมพันธ์กันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพสัมพันธ์กันเชิงนิมาน ส่วนอาจารย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก็น่าจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีความสัมพันธ์กันด้วย จากการศึกษาของ สุรี ชันธรักษ์วงศ์ (2532) พบว่า ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กัน และในทำนองเดียวกัน อาจารย์ที่มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก็น่าจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างมีความสัมพันธ์กันด้วย อันสัมพันธ์กับการศึกษาของ รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535) ที่พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษามีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพสัมพันธ์กันเชิงนิมาน

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นข้าราชการวิทยาลัยพลศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติของอาจารย์ชายและอาจารย์หญิง เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติของอาจารย์ที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน ตลอดจนศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา เพื่อจะได้ นำผลของการวิจัยมาเป็นแนวทางแก่ผู้เกี่ยวข้องและผู้บริหารในการดำเนินการพัฒนาอาจารย์ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สามารถเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนทั่วไปได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งในด้านต่อตัวอาจารย์ ต่อหน่วยงาน และเป็น การสนองนโยบายของประเทศไทยชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ตามตัวแปรเพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

1. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ยึดตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมของบลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน วรคุณวรรณ ผาโคตร, 2537) ที่ว่าพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย

- 1.1 พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)
- 1.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)
- 1.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

2. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นผู้นำการออกกำลังกายของอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษานั้น ผู้นำควรจะเป็นแบบอย่างที่ดี คือ ต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี มีความรู้ ความเข้าใจในหลักของการออกกำลังกาย มีทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ดี มีเทคนิคในการนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้ตามเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย อันจะเป็นผล ทำให้ผู้ตามเกิดการเลียนแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้ยึดตามแนวคิดของ สุชาญ โภคิน (2527) ที่กล่าวว่า ผู้นำที่ดีนั้น องค์ประกอบที่สำคัญสิ่งหนึ่ง ก็คือ การประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดี

สมมติฐานของการวิจัย

1. อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และ เจตคติไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกัน
2. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และ เจตคติไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกัน
3. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
5. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา สังกัดกรมพลศึกษา จำนวน 17 แห่ง
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ซึ่งปฏิบัติหน้าที่อยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 ทั้งหมดมี จำนวน 641 คน เป็นชาย 419 คน เป็นหญิง 222 คน (กรมพลศึกษา, 2538)
3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 โดยผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 607 คน เป็นชาย 402 คน เป็นหญิง 205 คน

4. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ สภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา จำแนกตามลักษณะดังนี้

1. เพศ ได้แก่
 - 1.1 เพศชาย
 - 1.2 เพศหญิง
2. ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค ได้แก่
 - 2.1 ภาคเหนือ
 - 2.2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 - 2.3 ภาคใต้
 - 2.4 ภาคกลาง

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ประกอบด้วย

1. พฤติกรรมทางด้านความรู้
2. พฤติกรรมทางด้านเจตคติ
3. พฤติกรรมทางการปฏิบัติ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่า ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้และตรงกับความเป็นจริงในขณะนั้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

การตอบแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขณะดำเนินการตอบแบบสอบถามนั้น การควบคุมไม่ให้เปิดตำราดู ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจำและระลึกได้ มีความเข้าใจ และการนำไปใช้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เจตคติ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบด้วย เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรม หรือการกระทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพศ หมายถึง เพศของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

อาจารย์ หมายถึง ข้าราชการครูที่ทำหน้าที่สอนอยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา ทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538

วิทยาลัยพลศึกษา หมายถึง สถานศึกษาในสังกัดกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่เปิดสอนนักศึกษาในหลักสูตรของวิทยาลัยพลศึกษา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ทั้งหมดจำนวน 17 แห่ง

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค หมายถึง สถานที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่ง ที่อยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ ตามเขตการปกครอง ได้แก่

ภาคเหนือ ประกอบด้วย

1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย

1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ

ภาคใต้ ประกอบด้วย

1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง

ภาคกลาง ประกอบด้วย

1. วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
5. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา
2. เป็นแนวทางให้ผู้บริหารวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งได้กำหนดแนวทางส่งเสริมให้อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี
3. เพื่อกระตุ้นเตือนให้อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ

4. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งวางแผนพัฒนาส่งเสริมให้อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา เป็นผู้นำที่ดีในด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชนท้องถิ่น

5. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า หรือวิจัยในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในหน่วยงานหรือสถาบันอื่น ๆ ต่อไป