

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล
เขตกรุงเทพมหานคร



นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

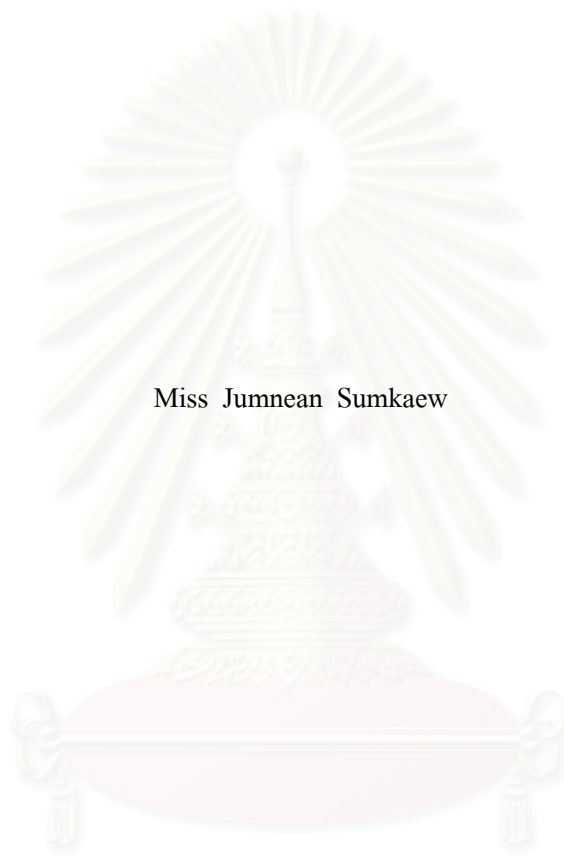
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2545

ISBN 974 - 17 - 2128 - 5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PHYSICAL EXERCISE BEHAVIORS FOR HEALTH OF NURSING STUDENTS
IN BANGKOK METROPOLIS



Miss Jumnean Sumkaew

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health Education

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2002

ISBN 974 - 17 - 2128 - 5

จำเนียร สุ่มแก้ว : พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขต
กรุงเทพมหานคร (PHYSICAL EXERCISE BEHAVIORS FOR HEALTH OF
NURSING STUDENTS IN BANGKOK METROPOLIS) อาจารย์ที่ปรึกษา :
ผศ.ดร.ทิพย์สิริ กาญจนวาสิ และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รศ.ดร.เทพวณี หอมสนธิ,
159 หน้า. ISBN 974 - 17 - 2128 - 5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ใน
สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา กลุ่ม
ตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษา
พยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร 13 สถาบัน 7 สังกัด รวมทั้งสิ้น 700 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบ
สอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 623 ฉบับ คิดเป็น
ร้อยละ 89.0 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “เอฟ” (F-test) และ
ทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe’s method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการ
ออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาการศึกษาไทยมีความรู้และเจตคติดี
ที่สุด และนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีการปฏิบัติดีที่สุด

2. นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวง
มหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม สภาการศึกษาไทย และนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย
มีการปฏิบัติน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา สุขศึกษา
ปีการศึกษา 2545

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

4483683827 : MAJOR HEALTH EDUCATION

KEYWORD : PHYSICAL EXERCISE/BEHAVIOR/NURSING STUDENTS.

JUMNEAN SUMKAEW : THESIS TITLE. PHYSICAL EXERCISE
BEHAVIORS FOR HEALTH OF NURSING STUDENTS IN BANGKOK
METROPOLIS. THESIS ADVISOR : ASSIST. PROF. TIPSIRI
KANJANAWASEE, ED. D AND THESIS Co-ADVISOR : ASSO PROF.
TEPWANEE HOMSANIT, H.S.D, 159 pp. ISBN 997 - 17 - 2128 - 5

The purposes of this research were to study and compare physical exercise behaviors for health of nursing students in Bangkok Metropolis in three aspects. Those aspects were knowledge, attitudes and practices. The subjects were 700 nursing students in 13 institutions under seven different jurisdictions in Bangkok Metropolis. Those nursing students were asked to respond to the questionnaires constructed by the researcher. Questionnaires were sent to 700 respondents and 623 questionnaires were returned, accounting for 89.0 percent. The data were then analyzed in terms of percentages, means and standard deviations. One-way analysis of variance and the Scheffe's method were also employed to determine the significant differences at .05 level.

The findings were as follows :

1. Most nursing students in Bangkok Metropolis had moderate knowledge, good attitudes and fair practices in physical exercise for health. The Thai Red Cross nurse students had the best knowledge and attitude, while the police nursing students had the best practice.

2. The knowledge, attitudes and practices in physical exercise of nursing students among different nursing institutions were found significantly different at .05 level, the nursing students from private institutions had less knowledge and attitudes than nursing students from Ministry of University Affairs, Ministry of Defense, Bangkok Metropolis and Thai Red Cross. It was also found that nursing students from Ministry of University Affairs had less practices than nurse students from Ministry of Defense and National Police Department.

Department Physical Education

Student's Signature.....

Field of study Health Education

Advisor's Signature.....

Academic Year 2002

Co - advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์ศิริ กาญจนวาสี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และรองศาสตราจารย์ ดร.เทพาณี หอมสนิท อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดีอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัญย์ สุกกรี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ นายชัยสิทธิ์ ภาวิลาส และนางอนุรัตน์ สมพลกรัง ที่กรุณาตรวจแก้ไข และให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งผู้แต่งตำราและผู้วิจัยทุก ๆ ท่าน ที่ผู้วิจัยใช้ประกอบในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ทุก ๆ ท่าน นักศึกษาพยาบาล ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องในสถาบันการศึกษาพยาบาลทั้ง 13 สถาบัน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายนี้ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณบิดา มารดา พี่-น้อง ๆ เพื่อน ๆ ทุกคน พี่ ๆ น้อง ๆ ตึกเจริญ - สมศรี 5 ที่สนับสนุน ให้กำลังใจ และคำแนะนำแก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่ให้ความช่วยเหลือ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

จำเนียร สุ่มแก้ว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	๗
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการจากการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
แนวคิดและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	45
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	119
สรุปผลการวิจัย.....	119
อภิปรายผลการวิจัย.....	122
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	127
ข้อเสนอแนะ.....	128
รายการอ้างอิง.....	129
ภาคผนวก.....	134
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	135
ภาคผนวก ข จดหมายขอความร่วมมือ.....	136
ภาคผนวก ค รายชื่อสถาบันการศึกษาพยาบาล จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	141
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	142
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	159

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาพยาบาล.....	51
2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการลงทะเบียนนิชาพลศึกษา ของนักศึกษาพยาบาล.....	53
3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาล.....	55
4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาลที่ตอบคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายถูกต้อง จำแนกเป็นรายชื่อ.....	58
5 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ.....	60
6 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ.....	62
7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	64
8 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ.....	67
9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ.....	69
10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของ สถาบันการศึกษาพยาบาล.....	70
11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา พยาบาลโดยวิธีของเซฟเฟ.....	71
12 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา พยาบาลโดยวิธีของเซฟเฟ.....	72

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษพยาบาล โดยวิธีของเซฟเฟ.....	73
14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าเอฟ ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของ สถาบันการศึกษา.....	74
15 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อที่ 2 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	81
16 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อที่ 3 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	82
17 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อที่ 9 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	83
18 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อที่ 10 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	84
19 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อที่ 12 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	85
20 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อที่ 17 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	86
21 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถาม ข้อ 23 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	87

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
31 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	102
32 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า F ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา.....	103
33 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	110
34 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	111
35 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	112
36 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 6 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	113
37 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	114
38 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 12 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	115
39 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 16 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	116

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
40 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 19 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	117
41 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ.....	118



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคุณภาพของประชาชนในประเทศเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศทุกประเทศ หากประชาชนในประเทศมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ประสิทธิภาพในการทำงานให้กับประเทศชาติก็จะมีสมรรถภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในประเทศที่มีประชาชนมีสุขภาพดี ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และความมั่นคงของชาติมีการพัฒนาประเทศไปในทางที่ดีด้วย แต่ถ้าหากประเทศที่มีแต่ประชาชนมีสุขภาพไม่ดี ไม่แข็งแรง อาจจะทำให้เกิดการเจ็บป่วย ทำให้เกิดการสูญเสีย สิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล ซึ่งบางครั้งอาจจะรุนแรงถึงขั้นสูญเสียชีวิตได้ ดังนั้นการพัฒนาประเทศจึงต้องมุ่งพัฒนาสุขภาพของประชาชนควบคู่กันไปกับการพัฒนาด้านอื่นๆ ประชาชนจึงควรหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น จะต้องประกอบด้วย การมีพฤติกรรมที่ดีในเรื่อง อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต (กรมอนามัย, 2535) ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกาย นับว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็น และสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมและดำรงรักษาสุขภาพของคนเรา นอกเหนือจากการมีพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพจิตแล้วพฤติกรรมการออกกำลังกายยังเป็นพฤติกรรมที่สำคัญ แต่คนทั่วไปมักจะเพิกเฉยไม่สนใจและมองไม่เห็นความสำคัญ ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้คนเรามีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตเพราะมีสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรงนานาชนิด ทำให้ขาดความสนใจในการออกกำลังกาย โดยความเป็นจริงแล้วมนุษย์ย่อมต้องการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง สร้างเสริมสุขภาพจิตทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชาย ล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น “ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการฉันนั้น” (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2531) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง โดยยึดถือหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจะต้องออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 20 - 60 นาที และด้วยความแรงระดับปานกลาง (The American College of Sport Medicine, 1995 อ้างถึงใน ปริญญา ดาสา, 2544) เนื่องจากมีรายงานการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะมีผลต่อ

สุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของคนทุกวัย กล่าวคือ ผลดีต่อร่างกาย คือช่วยในการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น ลดการสะสมระดับไขมันในร่างกาย ช่วยให้ระบบการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจดีขึ้น ความดันโลหิตลดลงและอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุนและโรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น และยังช่วยให้รูปร่างสมส่วน มีบุคลิกภาพดี ผลต่อจิตใจคือทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน จิตใจแจ่มใส (บงกช พึ่งพุทธรักษ์, 2529 อ้างถึงใน ปริญญา ดาสา, 2544) ช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด สร้างความเชื่อมั่นและอึดทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ส่วนผลดีด้านสังคมช่วยในการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นหมู่ๆทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533)

นอกจากนี้ อคิเรก จิระพงศ์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพนั้นเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์หลายประการ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดังกล่าวแล้ว แต่ในทางตรงกันข้าม หากมนุษย์ขาดการออกกำลังกายแล้ว ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดหลอดเลือดและโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเกือบสองเท่า และร้อยละ 30 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังทำให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และโรคอ้วน จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่ผ่านมาทุกฉบับต่างให้ความสำคัญ และเน้นหนักในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งมีความสำคัญยิ่งกว่าทรัพยากรใด ๆ ทั้งสิ้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้กำหนดเป้าหมายยุทธศาสตร์การพัฒนาคคนและการคุ้มครองทางสังคมโดยการพัฒนาคุณภาพคน มีเป้าหมายให้ประชากรอย่างน้อยร้อยละ 60 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น แต่จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2540 พบว่าการออกกำลังกายของคนไทยนั้นค่อนข้างน้อย โดยประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 25 ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจสภาวะสุขภาพ ประชากรวัยแรงงาน พ.ศ. 2539 - พ.ศ. 2540 ที่พบว่าทั่วประเทศกว่าร้อยละ 45 และกว่าครึ่งในเพศหญิงไม่ออกกำลังกายในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา และจากการสำรวจการประเมินผลแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 - 2544) ระยะครึ่งแผน พ.ศ. 2540 - 2542 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542) พบว่าช่วงวัยรุ่นหรือเยาวชนไม่เล่นกีฬา เพราะไม่มีเวลาถึงร้อยละ 55.30 และไม่สนใจ

ร้อยละ 36.20 ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพรวมว่า นักเรียน นักศึกษา ขาดทักษะ ความรู้และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่านักศึกษาขาดความสนใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันวัยรุ่นจะใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มากกว่าใช้เวลาในการออกกำลังกาย (รุจิรา สัมมะสุต, 2537) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาพยาบาล เมื่อจบการศึกษาเป็นพยาบาลจะเป็นบุคลากรวิชาชีพกลุ่มใหญ่ที่สุดในทีมสุขภาพที่มีความสำคัญต่อคุณภาพการบริการและการส่งเสริมสุขภาพเพราะทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความรู้ คำแนะนำ และการบริการสุขภาพกับบุคคลทุกเพศทุกวัย ดังนั้นการที่จะสามารถให้บริการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพได้นั้นต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพตนเองได้ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความมั่นใจในการให้บริการสุขภาพกับผู้ป่วยบริการได้แล้ว ยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุคลากรในวิชาชีพอีกด้วย การที่จะส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้นั้นควรจะต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เป็นนักศึกษาพยาบาล เพราะในขณะที่กำลังศึกษาอยู่นั้นนักศึกษาพยาบาลจะได้รับการอบรมสั่งสอน ได้รับการกระตุ้นและส่งเสริมให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม แต่ในขณะที่เดียวกันพบว่า ลักษณะการจัดการเรียน การสอนทางการพยาบาล ประกอบด้วย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี นักศึกษาพยาบาลจะต้องเตรียมตัว และศึกษาหาความรู้ทั้งในสาขาทางการพยาบาลและสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ ส่วนในภาคปฏิบัติ นักศึกษาพยาบาลต้องมีการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ในลักษณะเวรเช้า เวรบ่าย และเวรดึก นอกจากนั้นยังต้องทำรายงานซึ่งอาจเป็นงานเฉพาะบุคคลหรืองานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งมีการสอบในแต่ละวิชา นักศึกษาจึงมีภาระรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียน การสอนมากอันอาจมีผลให้มีงานสะสมค้างค้ำ ทำให้อาจพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่น (สิริยา สัมมาวาจ, 2541) และถึงแม้ว่าในหลักสูตรการศึกษาจะกำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไป แต่ก็ยังค่อนข้างน้อย ด้วยเหตุผลดังกล่าวอาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยหรือขาดการออกกำลังกาย

จากการศึกษาวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่ามีการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลในหลายกลุ่มอายุ และหลายกลุ่มอาชีพ แต่ยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมของสังคมเมืองที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ต้องแข่งขันกัน และค่านิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงง่ายไปตามกระแส ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล เพื่อประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษาพยาบาลในการหาแนวทาง และส่งเสริมการมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอันจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพและคุณภาพที่ดี เป็นพยาบาลที่ดีมีคุณภาพในอนาคตรวมถึงเป็นแบบอย่างในด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษาพยาบาล

ขอบเขตของการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปี การศึกษา 2545 ในสถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร 13 แห่ง

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ สภาพของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาพยาบาล จำแนกตาม สังกัดของสถาบันการศึกษาพยาบาล ได้แก่

- 1) ทบวงมหาวิทยาลัย
- 2) กระทรวงกลาโหม
- 3) กระทรวงสาธารณสุข
- 4) สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
- 5) กรุงเทพมหานคร
- 6) สภากาชาดไทย
- 7) ภาคเอกชน

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย

- 1) พฤติกรรมด้านความรู้
- 2) พฤติกรรมด้านเจตคติ
- 3) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่าข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษาพยาบาล ในสถาบัน การศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร เป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้และตรงกับความเป็นจริงใน ขณะนั้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกาย ให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเห็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจำและระลึกได้ มีความเข้าใจและการนำไปใช้ เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เจตคติ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นชอบ ด้วยเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การปฏิบัติ หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2545

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติ ของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและกระตุ้นเตือนให้นักศึกษาพยาบาลตื่นตัว ใ้ ความสนใจ และมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารสถาบันการศึกษาพยาบาลแต่ละแห่ง ได้กำหนด แนวทางและวางแผนพัฒนาส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อ สุขภาพที่ดี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล
เขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอ
ตามหัวข้อต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

แนวคิดและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1. คำจำกัดความของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมา
ภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า
เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น (ชุกดา จิตพิทักษ์, 2525)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ หรือ
ไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น (ประภาพรรณ สุวรรณ, 2536)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละ
บุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายใน หรือภายนอกรวมทั้งเป็น
กิจกรรม การกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรม การ
กระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว (Goldenson, 1984 อ้างถึง
ใน สุชาดา มะโนทัย, 2539)

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า พฤติกรรม
หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และ
สิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์โดยที่
บุคคลที่อยู่รอบ ๆ สังเกตได้หรือไม่ได้ แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

พฤติกรรมทางด้านสุขภาพ มีความหมายเช่นเดียวกับพฤติกรรมทั่วไป แต่จะเน้น
เฉพาะเรื่องสุขภาพของบุคคลเท่านั้น มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันไป
ดังนี้

นิภา มนูญปัจจุ (2528) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพด้วย หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านใดด้านหนึ่ง ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นด้วย

ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2532) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เอง หรือบุคคลอื่นแล้วแต่กรณี รวมถึงการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่เป็นผลดี หรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพในรูปของความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการกระทำ หรือการปฏิบัติทั้งหลายที่เป็นผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพ

แฮริส และกลูเตน (Haris and Gluten, 1979 อ้างถึงใน สมพันธ์ หิญชีระนันท์, 2540) ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เพื่อดำรงภาวะสุขภาพที่ดี และเป็นการแสดงถึงศักยภาพของมนุษย์

พาลาง (Palang, 1991 อ้างถึงใน สมพันธ์ หิญชีระนันท์, 2540) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลกระทำด้วยตนเองในแต่ละช่วงอายุ เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ และความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง โดยพฤติกรรมการป้องกันโรคจะช่วยลดโอกาสการเกิดโรค ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยยกระดับภาวะสุขภาพให้ดีขึ้น

จากความหมายของพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพ

2. องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์ มีองค์ประกอบ 7 ประการ (Cronbach, 1972 อ้างถึงใน สุชาดา มะโนทัย, 2539)

2.1 ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาอันนานจึงจะบรรลุความต้องการได้

2.2 ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

2.3 สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

2.4 การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุด เพื่อสนองตอบความต้องการ

2.5 การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรม เพื่อสนองตอบความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

2.6 ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิด หรืออาจตรงข้ามก็ได้

2.7 ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์ และเลือกวิธีใหม่

3. ลักษณะของพฤติกรรม

พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ แบ่งพฤติกรรมของการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามลักษณะของพฤติกรรม ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ (Bloom, 1975 อ้างถึงในปนัดดา จูเภา, 2544)

3.1 พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกได้ลำดับขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

3.1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ระลึกได้

3.1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือ จะต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความ และคาดคะเน

3.1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

3.1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

3.1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

3.1.6 การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ติราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

3.2 พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถือกันอยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน ซึ่งจะพัฒนาตามลำดับขั้น ดังนี้

3.2.1 การรับ หรือการให้ความสนใจ (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

3.2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3.2.3 การยึดเป็นค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ ความผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

3.2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และจัดระบบของค่านิยม

3.2.5 การแสดงออกเป็นค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or complex) พฤติกรรมขั้นนี้ ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้น จากดีสุดไปถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้ จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

3.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งจะพัฒนาตามลำดับขั้นดังนี้

3.3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการลอกตัวแบบ หรือตัวอย่างที่สนใจ

3.3.2 การปฏิบัติด้วยตนเอง หรือการทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ

3.3.3 ความแม่นยำ หรือความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง

3.3.4 ความต่อเนื่อง หรือกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้อง เป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง

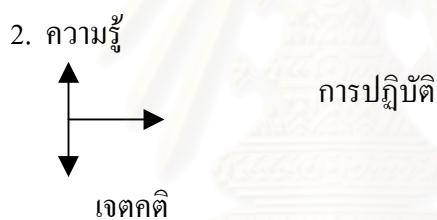
3.3.5 ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ หรือการกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะ สามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ชาร์ท (Schwartz, 1975 อ้างถึงในสิวาทิ เช็ม, 2542) ได้สรุปความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ความรู้ → เจตคติ → การปฏิบัติ

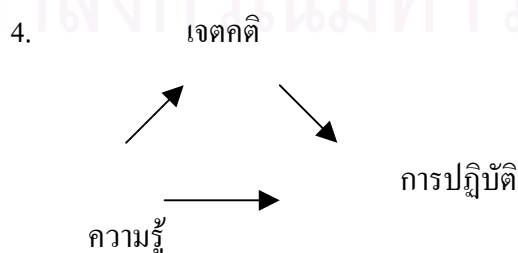
รูปแบบที่ 1 เจตคติ เป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



รูปแบบที่ 2 ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



รูปแบบที่ 3 ความรู้ และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้โดยความรู้ และเจตคติ ไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน



รูปแบบที่ 4 ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

สุชาติ โสสมประยูร (2525) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ทั้งสามอย่างนี้ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเห็น การพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านความรู้ และทักษะ จะเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้าน การปฏิบัติได้

นิภา มนูญปัจจุ (2528) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัยอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ หรือการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านอื่น ด้วย

จากแนวคิดต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมากที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถาวร

แนวคิดและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ หลายประการ ดังนี้

วรัศคี เพียรชอบ (2525) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการ ออกกำลังกายคือการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อย แตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจจงณ์ (2526) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การ ออกกำลังกายคือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและ ศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

กรมพลศึกษา (2534) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็น การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การ แข่งขัน

วิทยาลัยกีฬาเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (ACSM, 1992 อ้างถึงใน จิตตรี ศรีอาคะ, 2543) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่มีระบบแบบแผน และมีการกระทำเป็นประจำ มีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมและคงไว้ให้มีสุขภาพดี และนำไปสู่สมรรถภาพของร่างกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาปเป็นระยะเวลาติดต่อกัน เพียงพอที่จะให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด จึงจะมีผลต่อสุขภาพ โดยมีหลัก 3 ประการ ดังนี้ (กรมอนามัย, 2534)

1. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักพอให้อัตราชีพจรสูงถึง 170 – อายุคน
2. ความเบา คือ การออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 15 – 20 นาที
3. ความบ่อย คือ การออกกำลังกายวันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

มงคล ใจดี (2539) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

วาริสา วิเศษสรรพ (2540) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่น เพื่อความสนุก เพลิดเพลิน เป็นการบำรุงแรง และผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพของบุคคลในวัยต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ช่วยให้กระดูกมีการเจริญทั้งด้านความยาวและความหนา มีการเพิ่มการสะสมของแคลเซียมในกระดูก มีความต้านทานต่อโรคและสมรรถภาพทางกายดีขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้ได้รู้จักการปรับตัวเข้าสังคม จึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีจิตใจร่าเริง แจ่มใส สำหรับเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย มักจะมีร่างกายเล็ก แคระ จีโรค มักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การเคลื่อนไหว หรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำสม่ำเสมอ มีผลต่อสุขภาพ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

2. ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ปัจจุบันนี้การกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศ มีบทบาทต่อทุกสังคม ทุกวงการ และมีบทบาทต่อมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ยิ่งโลก

มีความเจริญมากขึ้นเท่าใด การออกกำลังกายก็เข้ามามีบทบาทมากขึ้นเท่านั้น

ในด้านความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้มีนักวิชาการและนักพลศึกษาหลายท่าน แสดงความคิดเห็นไว้ดังนี้

สุชาติ โสสมประยูร (2520) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไป และเซลล์ใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น (รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย)

3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกขึ้น

4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้นเป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย

5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันดี เป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เกิดการเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ และนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส และสดชื่นรื่นเริง

6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถจะหาทางแก้ไข หรือต่อสู้เอาชนะปัญหา และอุปสรรคทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นได้อย่างฉลาด

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2539) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกาย ช่วยให้ออกกำลังกายแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่า และดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความระมัดระวังระวัง เพราะร่างกายได้มีการซ้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดี

ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงประสบอุบัติเหตุน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้นลงบันได หรือขึ้นรถลงเรือ ก็จะทำด้วยความคล่องแคล่วว่องไว และปลอดภัยมากกว่า

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยพอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะพอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด

การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้วยังทำให้จิตใจสบายหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความมาเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุดใน

ดังจะเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น จะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่าที่ควร ยิ่งในหญิงหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนักถ่ายเบาหรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกาย ทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้อย่างมาก ก็จะใช้น้อยลง หรือที่ใช้น้อยอยู่แล้ว ก็อาจหยุดยาได้

ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดี จะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอด ก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกาย อยู่เสมอ จึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเสมอ จะมีวันลา เพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่า จะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมาก ค่าย

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะการออกกำลังกายแอโรบิก ช่วยให้การทำงานของระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น
2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายสูง สามารถทำงานหนัก ได้โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าง่าย
3. ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
4. ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และทำให้ผ่อนคลาย
5. ช่วยให้มีสมรรถภาพดีขึ้น ทั้งปริมาณและคุณภาพ
6. ช่วยให้ทรวดทรง และรูปร่างมีสัดส่วนสวยงาม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
7. สร้างความมั่นใจในตนเอง และทำให้มีความคิดสร้างสรรค์
8. พัฒนาสุขภาพจิตได้ดี
9. เป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
10. เป็นกิจกรรมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับนับถือ
11. ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพ
12. ส่งเสริมให้พัฒนาสมรรถภาพของสังคมและประเทศชาติ

3. ผลของการออกกำลังกาย

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2533) ได้สรุปผลของการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ซึ่งจะมีผลต่อร่างกายดังนี้

3.1 ผลของการเล่นกีฬาต่อระบบกล้ามเนื้อ เมื่อมีการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ จะมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อดังนี้

3.1.1 กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Muscle hypertrophy) เนื่องจากการฝึกการใช้ แรงกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยการเพิ่มโปรตีนในแต่ละเส้นใยกล้ามเนื้อ

3.1.2 เพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอย หลอดเลือดฝอยจะกระจายใน เนื้อมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกความทนทาน จะทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3.1.3 การสะสมสารต่าง ๆ จะมีการสะสมสารต่าง ๆ เช่น โกลโคเจน วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์มากขึ้น

3.1.4 เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้น

3.2. ผลของการเล่นกีฬาต่อระบบหายใจ

3.2.1 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อในการหายใจแข็งแรงเพิ่มขึ้น

3.2.2 ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่ใช้แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น

3.2.3 ความจุปอด และความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น (ความจุปอดคนธรรมดาเฉลี่ย 50 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ของนักกีฬาอาจถึง 80 มิลลิลิตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

3.2.4 เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานเมื่อเทียบกับคนทั่วไป ปอดรับออกซิเจนได้มากขึ้นจากอากาศที่ผ่านปอดจำนวนเท่ากัน ในขณะที่เกิดอัตราการหายใจน้อยกว่า ถ้าทำงานหนักเท่ากัน ปริมาณอากาศที่หายใจต่อนาทีน้อยกว่าในการทำงานหนักปริมาณอากาศหายใจสูงสุด (maximal oxygen consumption) และการรับออกซิเจนสูงสุด (Maximal oxygen uptake) มากกว่า

3.3 ผลของการเล่นกีฬาต่อระบบไหลเวียนของโลหิต

3.3.1 หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น (Cardiac hypertrophy) โดยเฉพาะในการฝึกความทนทานของปริมาตรหัวใจคนปกติ เฉลี่ยประมาณ 10 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ส่วนในนักกีฬาที่สมบูรณ์ ปริมาตรหัวใจอาจมากกว่า 15 มิลลิลิตร ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม นอกจากนี้ นักกีฬาจะทำให้หลอดเลือดฝอยกระจายเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3.3.2 หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

3.3.3 ปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน เพิ่มขึ้น

3.3.4 เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน คนที่เป็นนักกีฬาระดับสมัครเล่นอัตราการเต้นของหัวใจจะต่ำลง (40–60 ครั้งต่อนาที คนปกติ 70–80 ครั้งต่อนาที) ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวลดลง ระหว่างออกกำลังกายปริมาณสเตรนเลือดต่อนาทีจะสูงขึ้น ถ้าเพิ่มงานมากขึ้นจะสามารถทำงานได้มากกว่า ดังนั้นผลจากการเล่นกีฬาต่อระบบหายใจ และการไหลเวียนของเลือดที่กล่าวมา จะทำให้ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้สูงสุดมากขึ้น ในปัจจุบันสมรรถภาพการรับออกซิเจนสูงสุดถือได้ว่าเป็นเกณฑ์บอกความทนทานทั่วไปที่ดีที่สุด

3.4 ผลของการเล่นกีฬาต่อระบบอื่น ๆ

3.4.1 ระบบประสาทเสริมทำงานได้คล่องตัว ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ทำได้เร็วกว่า การทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกรักษาด้วยระบบประสาทเสริม เช่น ระบบหายใจ การไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหาร และการขับถ่ายดีขึ้น

3.4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

3.4.3 ดับเพิ่มปริมาณ และน้ำหนักมีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นในการ
ออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

4. โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ไพรวัลย์ ตันลาพุด (2530) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกาย ดังนี้

โทษของการขาดการออกกำลังในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกได้เป็นสองพวก คือ

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก
2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

พวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่าง ทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว เกิดจากการที่ระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือด พยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น)

พวกที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้ออ่อนลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังเป็นประจำจะกินอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลัง แต่เมื่อหยุดออกกำลังเป็นประจำแล้ว ยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังใหม่หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังให้ได้เท่าที่เคยทำในทันที

ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพ ทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษา หรือการประกอบอาชีพด้วย

5. ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการกีฬาทุกชนิด ถือเป็นงานของชีวิต จะต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ และมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเราจะสังเกตได้จากเด็กที่เริ่มเกิดในครรภ์มารดา เมื่ออวัยวะครบทุกส่วน คือ ประมาณ 6 เดือนผ่านไป เด็กในครรภ์มารดา จะเริ่มมีการเคลื่อนไหว เพราะทฤษฎีของร่างกายจะต้องมีการเคลื่อนไหว

เพื่อดำรงชีวิตให้เกิดความแข็งแรง ทนทาน ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บ และธรรมชาติให้มีชีวิตยืนยาว อันเป็นกฎของธรรมชาติบังคับมา ปัจจุบันมนุษย์มีความเจริญ มีเทคโนโลยีใหม่ๆ มากขึ้น จึงได้พัฒนาการออกกำลังกายให้กว้างขวางมากขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์, 2534 (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2541) ได้จำแนกประเภทของพฤติกรรมออกกำลังกายตามรูปแบบที่คนไทยนิยมในชุมชน หรือเพื่อการศึกษาออกเป็น 9 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบใช้อุปกรณ์
2. การออกกำลังกายแบ่งตามกลุ่มสนใจ
3. การออกกำลังกายแบ่งตามวัย
4. การออกกำลังกายแบบตามวัตถุประสงค์
5. การออกกำลังกายตามลักษณะกล้ามเนื้อที่ใช้งาน
6. การออกกำลังกายตามประโยชน์ที่เสริมสร้างสมรรถภาพ
7. การออกกำลังกายเน้นตามเพลงและจังหวะดนตรี หรือเพลงที่ใช้ประกอบ
8. การออกกำลังกายตามลักษณะอาชีพ
9. การออกกำลังกายตามลักษณะวิธีฝึก

กรมพลศึกษา (2539) ได้จำแนกประเภทการออกกำลังกายตามลักษณะวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุด เป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขน ขา ด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง กล้ามเนื้อโตขึ้น และแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) การออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออก หรือเข้า ยกขึ้น หรือวางลง ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานเอทีพี หรือ ATP (Adenosine Triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

เอทีพี (ATP) จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน ส่วนไกลโคลิซิส ผลิตเอทีพี ได้เร็วมาก และไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิตเอทีพี แต่จะเกิดการเป็นหนี้้ออกซิเจน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระดับดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ หรือกระโดดเชือก เป็นต้น

6. วิธีการออกกำลังกาย

6.1 หลักการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

6.1.1 ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี

6.1.2 ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาที

6.1.3 ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตนเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

6.1.4 หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความหนาในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

6.1.5 สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) สรุปหลักการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. การอุ่นเครื่อง (Warm Up) คือ การเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นต่อไป ให้อุณหภูมิและพร้อมที่จะทำงานหนักในช่วงต่อไปได้ ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 10–20 นาที

2. การออกกำลังกายเพื่อหวังผล (Conditioning Phase) ซึ่งจะคำนึงถึงความรุนแรง (Intensity) ระยะเวลา (Duration) และความบ่อย (Frequency)

ความรุนแรงของ Aerobic Exercise ที่หวังผลไขมัน และเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดที่เหมาะสม เรียกว่า Training Zone อยู่ระหว่าง 57 – 85% Volume O₂ Max นับเป็นการออกกำลังกายที่มีความรุนแรงระดับปานกลาง ถึงขั้นหนักหน่วง ที่นำมาประยุกต์ให้ง่าย เทียบได้กับการออกกำลังกายที่ระดับ 70 – 85% ของอัตราการเต้นสูงของหัวใจ (ยึดหยุ่นได้ตั้งแต่ 65 – 90%) โดยถือว่าอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220 ลบด้วยอายุ (Maximum Heart Rate = 220 – age)

ตัวอย่าง ผู้ที่มีอายุ 40 ปี

$$\begin{aligned} \text{มีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} &= 220 - 40 \\ &= 180 \text{ ครั้ง/นาที} \\ 70\% &= 126 \text{ ครั้ง/นาที} \\ 85\% &= 153 \text{ ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

Training Zone ของคนอายุ 40 = อัตราการเต้นของหัวใจ ระหว่าง 126–153 ครั้ง/นาที

ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (Duration) แตกต่างกันได้มาก ตั้งแต่ 20 – 120 นาที ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ตลอดจนสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายขณะนั้น ๆ เพราะหลังนาทีที่ 20 เป็นต้นไป ร่างกายจะดึงเอาไขมันมาใช้เป็นพลังงานมากกว่า 50% ของพลังงานทั้งหมด ถ้าออกกำลังกายต่อไป ร่างกายก็จะใช้ไขมันมากขึ้น จนถึงนาทีที่ 120 พลังงานที่ใช้จะได้จากไขมัน 70–80% แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายแต่ละครั้ง เมื่อหวังผลลดไขมัน ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที และมีการใช้พลังงานไปอย่างน้อย 200 แคลอรี ไขมันที่สลายลงไปนั้น เป็นการลดขนาดของเซลล์ไขมัน ไม่ใช่ลดจำนวนเซลล์

3. ช่วงผ่อนคลาย (Cool Down) 10–20 นาที เพื่อนำร่างกายกลับมาสู่ภาวะปกติอย่างปลอดภัย

ความสม่ำเสมอของการฝึกถือเป็นหัวใจสำคัญ ที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จ

การฝึกความถี่ (Frequency) ที่ถือว่าเหมาะสม คือ การฝึก 3–5 ครั้ง/สัปดาห์

การออกกำลังกายที่พอดีไม่มากนักน้อยจนเกินไป นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีแล้ว ยังก่อให้เกิดความสนุกสนาน หรือผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนของวัยรุ่นได้ ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้วัยรุ่นเกิดความเคยชิน และปฏิบัติต่อเนื่องไปจนถึงผู้ใหญ่ได้ เพราะถ้าวัยรุ่นได้ปฏิบัติจนเป็นนิสัยแล้ว เมื่อเติบโตขึ้นจะช่วยลด

อัตราการเจ็บป่วยเนื่องจากขาดการออกกำลังกายได้ เช่น โรคหัวใจ การออกกำลังกายยังช่วยควบคุมน้ำหนักของตนเองด้วย การอ้วนเกินไป จะทำให้เกิดอันตรายต่อหัวใจ ตับอ่อน ข้อเข่า และข้อเท้า นอกจากนี้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะช่วยให้ผ่อนคลายการปวดเมื่อยของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ทำให้การทรงตัวดีขึ้น (ระวีวรรณ แสงฉาย, 2533)

วาริศา วิเศษสรรพ (2540) กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1. ตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อประเมินภาวะสุขภาพว่าปกติ หรือมีโรคบางอย่างที่มีข้อจำกัดต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังตรวจหาความผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย เช่น อุ้งเท้าแบน ข้อเท้าตะแคงเข้าหรือออก ข้อเข่าโก่งหรือขายาวไม่เท่ากัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

2. ศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่จะทำนั้นให้ละเอียดก่อน และปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามเทคนิค

3. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ตามขั้นตอน อย่าใจร้อนหรือหักโหม ต้องดูสภาพร่างกายและประสบการณ์ การจะเพิ่มระยะทางวิ่งให้มากขึ้น หรือเพิ่มเวลาในการเดินแอโรบิก ต้องเพิ่มอย่างช้า ๆ

4. ก่อนการออกกำลังกาย ต้องมีการอุ่นร่างกาย (Warm Up) อย่างถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องทำมากและนาน เพราะประเทศไทยเป็นเมืองร้อน นอกจากนี้ควรยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ก่อนการออกกำลังกายเสมอ

5. ต้องมีสมาธิที่ดีขณะออกกำลังกาย

6. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ออกกำลังกายและภายหลังที่ออกกำลังกายแล้วว่ามีอาการผิดปกติ หรือเจ็บปวดที่ส่วนใด

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการแข่งขันทุกชนิด เพราะการแข่งขันนอกจากจะต้องฝึกซ้อมอย่างหนักแล้ว ยังทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ และมักเกิดการฮีตสโตรกในระหว่างแข่งขัน ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้มาก

8. หลังการออกกำลังกายอย่างหนักทุกครั้ง เช่น แอโรบิก หัวใจยังเต้นเร็วมาก อย่าหยุดโดยทันที ต้องมีการคลายอุ่น (Warm Down) หรือผ่อนให้เย็นลง (Cool Down) ให้ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การหยุดโดยทันทีมีอันตรายมาก

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ และสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอควร ในระยะแรกควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที แล้วเพิ่มให้มากขึ้นเป็น 1 ชั่วโมง ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้า หรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อน และควรเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้ว จึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกาย

แข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลา หรือระยะยาว หรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็ว และไกลพอควร เช่น ว่ายน้ำได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันในเวลา 8 นาที ควรเริ่มต้นว่ายน้ำช้า ๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร แล้วพักนาน 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที และ 50 เมตร พักอีก 5 นาที จนครบ 300 เมตร จนร่างกายแข็งแรงดี แล้วจึงว่ายน้ำติดต่อกัน

การถีบจักรยาน ควรถีบจักรยานในที่ปลอดภัย โดยใช้ความเร็วพอสมควร ถีบช้าสลับกับถีบเร็วเป็นช่วง ๆ ในระยะทางประมาณ 4-6 กิโลเมตร

การเล่นกีฬา ควรเป็นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรพักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ การทำกายบริหาร ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม

หลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ควรทำเป็นประจำใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 6-10 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน

6.2 ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

จรรยา มีสิน (2536) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนี้

6.2.1 ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล เพศ วัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบ่อย และระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่ต้องการด้วย

6.2.2 ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ทำงาน ระบายของเสียได้ดีและสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬาโดยเฉพาะ ทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้หายเหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้อย่างดี ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

6.2.3 ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่ และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสมกลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายอากาศ ร่างกายคนเราต้องมีการปรับตัวด้วย ให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายก็ปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะอุณหภูมิของอากาศในช่วงเวลาต่างๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายก็ไม่เท่ากัน ในช่วงเช้า ช่วงเย็น อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสมสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันตอนบ่าย อุณหภูมิสูง สามารถฝึกซ้อมกีฬาในช่วง เวลาสั้น ๆ ได้

6.2.4 การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา (Warm-Up Cool – Down)

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และการผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool – Down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็น ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว ก่อนการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะกิจกรรม หรือประเภทกีฬาที่ตนถนัด ก็ควรจะอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยืดหลังก่าย ๆ คือ การทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง หรือศีรษะจรดเท้า หลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกายและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) เช่น การชะลอความเร็ว เช่น กำลั้งวิ่งอยู่ หรือเดิน ก่อนเลิกก็วิ่งหรือเดินช้า ๆ เบา ๆ ใช้เวลา 4 – 5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย แต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การนวด คลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอบน้ำอุ่น ช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

6.2.5 การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร และระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและยาก ฉะนั้น ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

ในขณะที่ทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดก็จะถูกแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองลดน้อยลงกว่าปกติ จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

ในการเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะที่ถูกกระแทกเกิดการอักเสบ มีแผล แดงได้ง่าย เพราะมีอาหารอยู่เต็ม เกิดการจุกเสียด เพราะกระเพาะอาหาร

กำลังใจในการประกอบภารกิจประจำวัน ผู้ที่มีจิตใจสบาย จะมีความมั่นคง กิริยาอาการในการเคลื่อนไหวร่างกายก็เป็นไปอย่างสบาย ความท้อแท้เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญ ในการเสริมสร้างทางจิตใจ สมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้สนิท ถ้าง่ายอ่อนเพลีย รู้สึกเป็นไข้ ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อน ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์ ซ้ำพยายามกินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อยและความเครียดคือ อาหาร น้ำ การนอนหลับพักผ่อนและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้สุขภาพจิต และอารมณ์ดีขึ้น

6.2.9 ความหนัก ความนาน และความบ่อย

สุขภาพดี สมรรถภาพทางกายดี ขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และความสม่ำเสมอ ถ้าหยุดในช่วงหนึ่งก็ต้องเริ่มต้นใหม่ โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพจึงไม่มี

การออกกำลังกายเป็นการกระตุ้นการหายใจ และการไหลเวียนของเลือด ออกกำลังกายไม่ควรเกิน 90% ของสมรรถภาพสูงสุด ที่นิยมอยู่ระหว่าง 60% หรือ 80% สมรรถภาพสูงสุดในทางปฏิบัติโดยทั่วไป อาจกำหนดความหนักได้ใกล้เคียง โดยอาศัยการนับชีพจรขณะออกกำลังกาย หรือทันทีที่หยุดออกกำลังกาย เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ

การหาความหนักที่เหมาะสม

ออกกำลังกายโดยการวิ่ง ทำให้อัตราชีพจรสูงขึ้นถึงนาทีละประมาณ 170- อายุ / นาที เช่น อายุ 36 ปี ความเร็วที่เหมาะสมคือ ความเร็วที่ทำให้อัตราชีพจรประมาณ 144 ครั้งต่อนาที หรือ 24 ครั้ง / 10 วินาที ถ้าวิ่งด้วยความเร็วคงที่ในที่ราบอาจเบื่อง่าย ควรเลือกรunningตามเนินเขา ทางขึ้นเขา บันไดสูง เนินสูง ชายหาดบนพื้นทราย อัตราชีพจรสูงสุดในการวิ่ง ไม่ควรเกิน 200 – อายุ / นาที และ ชีพจรต่ำสุดไม่น้อยกว่า 150-อายุ / นาที

ความนานและความบ่อยที่เหมาะสม

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และติดต่อกันนานพอสมควร จะได้ประโยชน์มากกว่าการออกกำลังกาย 10 – 20 นาที แล้วหยุดไปทำกิจธุระ หรือเดินเล่นแล้วมาออกกำลังกายต่อไปอีก ถ้าหยุดพัก ไม่ควรพักนานเกินไป หรือหยุดออกกำลังกายหลายวันติดต่อกันแล้วกลับมาออกกำลังกายอีก ยกเว้น กรณีเกิดการเจ็บป่วยกล้ามเนื้อ ควรวิ่งติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10 นาที โดยให้สัมพันธ์กับความหนัก และความบ่อยด้วย จึงจะเกิดผลต่อร่างกาย เช่น การกำหนดความบ่อยของการวิ่งเพื่อสุขภาพ ก็ควรวิ่งอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นต้น

6.2.10 การนอนหลับ และการพักผ่อน

การพักผ่อนมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ร่างกายจะซ่อมสร้างส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างให้แข็งแรงขึ้น ขบวนการสร้างเสริมซ่อมแซม จะเกิดขึ้นในขณะที่

พักผ่อนและจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าหลังจากตื่นนอน เพราะทุกส่วนได้พักคลายกล้ามเนื้อ และระบบประสาทอย่างเต็มที่ และพร้อมที่จะทำงานได้ในวันต่อไป

6.3 ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539) ได้สรุปขั้นตอนของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

6.3.1 ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องตรวจสุขภาพโดยทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้ทราบว่าร่างกายมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด

- รวบรวมประวัติทางสุขภาพ และการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล

- ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง

- วัดความดัน และชีพจรขณะพัก

- ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

สำหรับขั้นตอนที่ 1 นี้ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย หรือมีปัญหาทางสุขภาพ เป็นขั้นตอนที่จำเป็นมาก ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

6.3.2 กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายให้กับตนเอง โดยกำหนดความต้องการ พร้อมความสนใจ และความพร้อมของสภาพแวดล้อม โดยกำหนดดังนี้

- ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไว้

- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงเสริมสร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี

- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และดีต่อไป

สำหรับพวกที่มีสุขภาพไม่ดี ควรกำหนดดังนี้

- พวกที่มีโรค และใช้ยารักษาอยู่ ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค

- พวกที่มีโรคแต่ไม่ใช้ยาแล้วออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์ อยู่ในเกณฑ์อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติ

6.3.3 เลือกชนิดของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ และวัย และสภาพร่างกายของตนเอง

1) ชนิดออกกำลังกายที่แบ่งวัตถุประสงค์หลัก

- ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนคลายเครียด

- ออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

ความอดทน ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจ ปอด ซึ่งการออกกำลังกายชนิดนี้ก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั่นเอง

2) ออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว

- การบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องตัว และการเคลื่อนไหวพวกข้อต่อ กระดูกกล้ามเนื้อ เหมาะกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกายหนักได้ดีอีกด้วย

- การบริหารพิเศษ ให้ผลดีตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทนทานขึ้น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่าการบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกาย และทางจิตใจ โดยเฉพาะสมาธิด้วยเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หวายนั่งกง หรือแกว่งแขน เป็นต้น

- เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะกับทุกเพศทุกวัย

- วิ่งเพื่อสุขภาพ หรือวิ่งเหยาะ ๆ ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพ แต่ควรจะเป็นผู้มีร่างกายพร้อมมากกว่า

- ว่ายน้ำ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ

- ว่ายน้ำ เหมาะกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป

- เต้นแอโรบิค เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากอย่างหนึ่ง เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย รวมทั้งความคล่องตัว และความอ่อนตัวอีกด้วย

- เล่นกีฬาแข่งขัน และเกมส์ต่าง ๆ ได้แก่ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วิ่งเปรี๊ยะ ชกเย่อ กระโดดเชือก เป็นต้น ควรมีการัดแปลงสนามระยะเวลา คະแนนที่ใช้ในการแข่งขัน หรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวกง่าย ปลอดภัยมากที่สุด เหมาะกับเพศวัย

- งานอาชีพ งานอดิเรก และงานบ้าน ที่ใช้แรงงานเป็นการออกกำลังกาย สามารถดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ โดยยึดหลักกำหนดดังนี้

- 1) ตำรวจปริมาณการใช้แรงตลอดวัน ส่วนมากจะนานเกินไป แต่ขาดการต่อเนื่องหรือออกแรงเบาไป
- 2) กำหนดช่วงใดช่วงหนึ่งสำหรับออกกำลังกาย แต่ควรจะเป็นเวลาเดียวกัน
- 3) ในช่วงที่กำหนดทำงานควรเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีน้ำหนักพอเพื่อให้หัวใจเต้นแรง และหายใจแรง เป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที
- 4) ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ควรทำกายบริหารทั่วไป และเริ่มทำงานเบา ๆ
- 5) ถ้างานที่ทำส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว ควรทำกายบริหารส่วนอื่นเพิ่มด้วย

6.3.4 กำหนดปริมาณของการออกกำลังกาย

- 1) ความหนัก โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกาย ชีพจรไม่ควรเกิน 190 – อายุ และไม่ต่ำกว่า 150 - อายุของแต่ละคน
- 2) ความเบา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังมาก ต้องมีวันพักอย่างน้อย 1 วัน
- 3) ความนาน ครั้งละ 10 – 30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่น และการผ่อนคลาย) แต่สัปดาห์หนึ่งรวมกันแล้ว ไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

6.3.5 กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละวัน

- 1) อบอุ่นร่างกาย โดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะ ๆ แล้วค่อยออกกำลังกาย ความต้องการ โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 15 นาที ถ้าอากาศเย็น อาจจะเพิ่มมากกว่านี้
- 2) ออกกำลังกายด้วยอะไร และปริมาณเท่าไร
- 3) ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายแล้ว ให้ผ่อนการออกกำลังกายเบาลงจนหายเหนื่อย แล้วทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรอบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดการออกกำลังกายทุก ๆ ครั้งที่มีการออกกำลังกาย กิจกรรมเริ่มแรกควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามพัฒนาการของร่างกาย ต้องออกแรงโดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และในการออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายเพศ และวัย ตลอดจนความหนัก ความนาน และความบ่อย ของการออกกำลังกายด้วย

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้ากระทำโดยไม่มีการระมัดระวัง หรือไม่ได้กระทำตามหลักการออกกำลังกาย ก็อาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกาย จึงควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่าง ๆ เพื่อที่จะได้รับผลประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ และไม่ก่อให้เกิด

เกิดอันตรายต่อร่างกาย การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ได้รวบรวมปัจจัยต่างๆ รวม 10 ประการ หรือที่เรียกว่า บัญญัติ 10 ประการ สำหรับการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. การประมาณตน

สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับกีฬานิตต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่ง ก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลัง มีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไป ก็ได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่า การฝึกซ้อมหนักเกินไป หรือไม่ โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือ หากออกกำลังถึงขั้นเหนื่อยแล้ว ยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้น ก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิม หรือกว่าเดิม แสดงว่า การฝึกซ้อม หรือการออกกำลังนั้น ไม่หนักเกิน แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝึกต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่า การฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกิน การจะฝึกซ้อมใหม่ จะต้องรอให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย

มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้า หรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลัง ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้ เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการขับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอคือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว (Warm Up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาดหนึ่ง การทำงานของร่างกายจะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไป สมรรถภาพก็ลดลง สำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย การใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ต้องใช้ในช่วงฝึกซ้อม หรือออกกำลังที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ

ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศ อาจทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลา ทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อ และความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำให้อากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตาม ในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจะต้องคำนึงถึงเวลาที่คู่แข่งด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหาร

ในเวลาอิมจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลม จะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้น ในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กระเพาะอาหารที่เต็มแน่น จะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลังก้าวไปจึงลดอาหารหนักก่อนการออกกำลัง 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นาน อาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขัน และระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิมได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ

น้ำไม่ใช่อาหาร แต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากกระบวนการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการ และในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำ และไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกันว่า การขาดน้ำ ทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาด ทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคน มีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่น้ำหนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้น การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดคุณน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องเติมน้ำในระหว่างนั้น

ในอากาศร้อนการเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่า ร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะดื่มในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เกลี้ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพที่ดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็นจำนวน 25% ใน 1 ชั่วโมงก่อนการเล่นอีก 75% เกลี้ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยทุกชนิดที่ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีก การระบายความร้อน และหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักเกินไป นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอีกเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย

เป็นที่แน่นอนว่า ระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อย บางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมาก สำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด ๆ จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไป อาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ

ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลัง จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลัง ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องรบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อม หรือออกกำลังต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยาการออกกำลังมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอ

ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่แล้ว ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้ก็เป็นกีฬาของไทยเราเป็นอยู่เสมอ เมื่อหยุดการแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อม และต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อน

หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้ จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิม หรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไป จึงจะทำให้มากขึ้นเป็นลำดับ

ข้อปฏิบัติ 10 ประการนี้ หากนักกีฬาและผู้ออกกำลังนำไปปฏิบัติได้ ก็จะช่วยให้การฝึกซ้อม และการออกกำลังได้ผลดียิ่งขึ้น และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นให้น้อยลงด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) วิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยส่งแบบสอบถามไปยังข้าราชการทุกหน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 167 คน และให้นิสิตทุกคณะและทุกชั้นเรียน จำนวน 621 คน นำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์โดยวิธีการคิดคะแนนเป็นร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกการแข่งขันมากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ นั้น มีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ใช้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควร ในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี
6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรม ประเภทบริหารทรวงอกทรงกายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล ยิงปืน และวอลเลย์บอล
7. นิสิตต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล ยิงปืน และวอลเลย์บอล
8. ในวันธรรมดา ข้าราชการ และนิสิตต้องการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น.มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30 - 20.30 น.
9. ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น.
10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการ และนิสิต มีไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษา และสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคอยู่ต่อไป

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533) วิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายของ อาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ววิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอสเอ็กซ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบ ค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่าง จังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัด กิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและ สันนิษฐานการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของ การจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่ม เกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสนใจและประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมพลศึกษา วัตถุประสงค์การเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป และความคิดเห็น เกี่ยวกับเปิดวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ของนิสิตชายและนิสิตหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับระเบียบการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ทั่วไป คุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอน การประเมินผลวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปและสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2539) วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ และ ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาตามตัวแปรเพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาค กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 607 คน ดำเนินการวิจัยโดยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. อาจารย์ชาย และอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ และเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง

3. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

4. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

6. อาจารย์วิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผดุงสิทธิ์ สามารถ (2539) วิจัยเรื่อง ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตรกับข้าราชการตำรวจชั้นประทวน และเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจในสายงานอำนาจการ สายงานสืบสวน สายงานสอบสวน สายงานป้องกันและปราบปรามและสายงานจราจร กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการตำรวจสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล จำนวน 500 คน ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ

2. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจระดับชั้นสัญญาบัตรกับชั้นประทวนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการจัดการ ยกเว้นด้านการจัดการการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติงานอยู่ในสายงานต่าง ๆ รวม 5 สาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2540) วิจัยเรื่อง การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน ดำเนินการวิจัยโดยส่งแบบสอบถามแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี มีทัศนคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปีทมา รอดทั้ง (2540) วิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างเกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในเขตภาคเหนือ รวม 400 คน ดำเนินการวิจัยโดยเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

ศุชาติ จรรยาศิริ (2541) วิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสมการทำนายความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จากทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 300 คน โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกายของวีรพล จันทิมา (2540) และแบบวัดความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี
2. นักศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างมาก
3. มีเพียงทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .69$)
4. มีเพียงทัศนคติต่อการออกกำลังกายเท่านั้น ที่สามารถทำนายความต้องการการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สามารถทำนายได้ร้อยละ 48 และเขียนเป็นสมการทำนายได้ดังนี้

ความต้องการการออกกำลังกาย = $-1.02 + 1.39$ (ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย)

สิวานี เชื้อ (2542) วิจัยเรื่อง การศึกษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาภาคปกติชั้นปีที่ 1-4 รวมทั้งสิ้น 500 คน ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี
2. นิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. นิสิตนักศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัน มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ยศพล เหลืองโสมนภา (2542) วิจัยเรื่อง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี ชั้นปีที่ 2-4 ปีการศึกษา 2541 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามตอบด้วยตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายระดับปานกลางและความคาดหวังในผลลัพธ์จากการออกกำลังกายระดับสูง ในด้านความสัมพันธ์พบว่า ความคาดหวังในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < .001$ และความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < .001$ เช่นกัน เมื่อหาอำนาจในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ความคาดหวังในความสามารถของตนเองเป็นเพียงตัวแปรเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 26.7 ดังนั้น หากต้องการให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมากขึ้นด้วย

ชนารักษ์ อาจวิชัย (2543) วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษาในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา รวมทั้งสิ้น 3,510 คน ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพุทธิพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5, และ 6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปกติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 – 4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและระดับปริญญาตรีปีที่ 1 – 4 ในสถาบันราชภัฏ รวมทั้งสิ้น 1,000 คน ดำเนินการวิจัยโดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษาชายและหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย และด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษายชายและหญิงในสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านพุทธิพิสัย

3. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1, 2, 3, และ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกันในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปงานวิจัยในประเทศ

นักเรียน นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ที่อยู่ในระดับปานกลางถึงดี ในด้านทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี นักเรียน นักศึกษา อาจารย์ ในสถานศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมาก โดยมีจุดมุ่งหมายหรือเหตุผลในการออกกำลังกายคือ ต้องการมีสุขภาพดี แข็งแรง และความต้องการการออกกำลังกายนั้น มีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

วูด (Wood, 1988) วิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาระหว่างนักเรียนที่เก่ง และไม่เก่งทางด้านวิชาการ (Comparative study of attitudes toward physical activity of academically gifted and academically nongifted students) ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 802 คน ประกอบด้วยนักเรียนที่เรียนเก่งทางด้านวิชาการ จำนวน 369 คน และที่เรียนไม่เก่งทางด้านวิชาการ 433 คน โดยใช้แบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาสำหรับเด็ก The Children's Attitudes Toward Physical Activity (CATIPA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษา
2. นักเรียนมีความเชื่อว่า การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็นโอกาสอันดีในการเข้าร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ
3. นักเรียนเห็นคุณประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุขภาพ และสมรรถภาพมากที่สุด
4. นักเรียนต้องการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เพื่อลดความเครียดมากที่สุด
5. นักเรียนที่เก่ง และไม่เก่ง มีทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่เรียนเก่ง มักจะไม่ปฏิบัติกิจกรรมที่ทำท่าย
7. มีนักเรียนหญิงที่เรียนเก่ง และไม่เก่งมีทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาแตกต่างกัน
8. มีนักเรียนชายที่เรียนเก่ง และไม่เก่งมีทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาแตกต่างกัน

9. นักเรียนหญิงชอบกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุนทรียภาพมากกว่านักเรียนชาย

เฟอร์กูสัน และคณะ (Ferguson and other, 1989) วิจัยเรื่อง ทักษะคิด ความรู้ และความเชื่อในการทำนายเป้าหมาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน (Attitude, Knowledge, and Beliefs as Predictors of Exercise Intent and Behavior in Schoolchildren ประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 603 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบวัดทัศนคติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง พบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี
 2. มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 3. ทักษะคิดต่อวิชาพลศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- นอกจากนี้ ยังได้กล่าวอีกว่า นักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา จะมีการวางแผนที่จะออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวัยเรียนเป็นเป้าหมายของวิชาพลศึกษา อย่างไรก็ตาม การปลูกฝังทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา จะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะนักเรียนที่ออกกำลังกายนอกชั่วโมงพลศึกษา และยังเสนอแนะอีกว่า ครูควรให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ทั้งในระยะสั้น และระยะยาวต่อการออกกำลังกาย

เกษม นครเขตต์ (Khasem Nakornkhet, 1990 อ้างถึงใน สิวาณี เข้ม, 2542) วิจัยเรื่อง ทักษะคิดต่อกิจกรรมพลศึกษา ตามบทบาทของสังคมและวัฒนธรรม (Physical activity, attitude as a function of sociocultural differences) โดยใช้แบบวัดทัศนคติของเคนยอน (Kenyon) กับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยในรัฐอินเดียนา 606 คน จาก 6 ประเทศ ได้แก่ จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น มาเลเซีย ไทย และสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักศึกษาจาก 1. เอเชียตะวันออก 2. เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และ 3. ประเทศสหรัฐอเมริกา

ผลการวิจัยพบว่า

1. มีความแตกต่างของทัศนคติระหว่างกลุ่ม ด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ด้านความตื่นตัวและทำท่าย ด้านความยากและหนักในการฝึก
2. นักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ให้ความสนใจทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพมากกว่านักศึกษาจากกลุ่มอื่น
3. นักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ความสนใจทางด้านตื่นตัว และทำท่ายมากกว่านักศึกษาจากกลุ่มอื่น

4. นักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาและนักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ให้ความสนใจทางด้านความยาก และหนักในการฝึก

สรุปได้ว่า ทักษะคิดต่อกิจกรรมพลศึกษามีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ เนื่องจากความแตกต่างทางด้านสังคมและวัฒนธรรม แต่ระหว่างเพศแล้ว ไม่ได้เป็นสาเหตุของความแตกต่าง และนักศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกา มีทักษะคิดที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และนักศึกษาจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

โรสกี (Roski, 1992 อ้างถึงใน ธนารักษ์ อัจฉริยะ, 2543) วิจัยเรื่อง กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในช่วงเวลาว่าง (Sport and health – related values and their reflection in youngsters sport activities during leisure time) ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬาของเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดี และสมรรถภาพทางกายดีนั้น เป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬา ซึ่งได้จัดให้เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับคือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้น คือสาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

เปโตซา (Petosa, 1994 อ้างถึงใน เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์, 2539) วิจัยเรื่อง การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมมาอธิบายพฤติกรรมออกกำลังกายในหมู่ผู้ใหญ่ (Use of social cognitive theory to explain exercise behavior among adults, University of Ohio State) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมหรือ SCT กับพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมเพื่ออธิบายพฤติกรรมออกกำลังกายจะได้ผลดีกว่า ถึงแม้ว่าการประยุกต์ใช้เองแบบที่เข้าใจได้ง่าย และข้อบกพร่องตามหลักการนั้นจะถูกจำกัดก็ตาม

โอ คอนเนอร์ (O' Conner, 1994) วิจัยเรื่อง ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการออกกำลังกายในชั้นเรียนพลศึกษาในมหาวิทยาลัย (The effectiveness of exercise behavior change intervention in university physical education classes) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อตัดสินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนพลศึกษา ในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายหญิง จำนวน 71 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในชั้นที่ 6 ซึ่งเรียนโปรแกรมพลศึกษาขั้นพื้นฐานในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ได้จากการสุ่ม

นักเรียนที่อยู่ระหว่างกำลังศึกษาอยู่ ทั้งสองกลุ่มมีชั้นการเปลี่ยนแปลงที่เหมือนกัน และมีจำนวนเท่ากัน ส่วนที่เหลือจากสองกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มควบคุม ทำการสอนกลุ่มควบคุมตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรภาควิชาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย วัตถุประสงค์ของหลักสูตรของกลุ่มทดลองคล้ายคลึงกับกลุ่มควบคุม แต่ขยายผลวัตถุประสงค์นั้นนำมาสู่องค์ประกอบในการศึกษาความสัมพันธ์ในการออกกำลังกาย โดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 3 ชุด กับตัวแปรที่ไม่อิสระต่อกันของระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของการเปลี่ยนแปลง และการออกกำลังกายด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำการทดสอบหลังเรียนทุกกลุ่มที่ได้รับการสอนมาแล้วเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ทำการทดสอบหลังเรียนเพิ่มเติมหลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้วเป็นเวลา 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ความแปรปรวน 3 กลุ่ม 3 ครั้ง โดยการวัดผลซ้ำ เป็นประโยชน์ในการตัดสินใจถึงระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของการวัดการเปลี่ยนแปลงและการออกกำลังกายด้วยตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของระดับการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายด้วยตนเอง

สรุปงานวิจัยในต่างประเทศ

นักเรียน นักศึกษาส่วนมากมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา มีการวางแผนที่จะออกกำลังกายและสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ทักษะที่ดีต่อวิชาพลศึกษามีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ จากความแตกต่างทางด้านสังคมและวัฒนธรรม สำหรับกีฬาเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นมีความเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดี ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา เช่น สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และการทำงานเป็นหมู่คณะ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการครั้งนี้คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 7 สังกัด 13 สถาบัน มีจำนวนนักศึกษาพยาบาลทั้งสิ้น 4,486 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของทาโรยามาเน (Taro Yamane, 1970 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูต, 2535 : 11) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ระดับ .05

$$\begin{aligned} \text{ใช้สูตร} \quad n &= \frac{N}{1 \pm Ne^2} \\ \text{เมื่อ} \quad n &= \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \\ N &= \text{ขนาดของประชากร} \\ e &= \text{ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง} \\ \text{แทนค่าจากสูตร} \quad n &= \frac{4,486}{1 + 4,486 (0.05)^2} \\ &= \frac{4,486}{1 + 11.215} \\ &= 367.25 \end{aligned}$$

ดังนั้น จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 367 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล และเพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อมั่นมากขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 700 คน

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างจากสถาบันการศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร ทั้งหมดทุกสถาบันได้ 13 สถาบัน

3. กำหนดจำนวนนักศึกษาพยาบาลที่เป็นตัวแทนของสถาบันทั้ง 13 สถาบัน ตามสัดส่วนประชากรจริงของนักศึกษาในแต่ละสถาบัน และกำหนดจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปีตามสัดส่วนของประชากรจริงในสถาบันนั้น

4. สุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปีเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากการจับสลากจากเลขที่ของนักศึกษาแต่ละชั้นปี โดยแยกจับสลากแต่ละสถาบันตามจำนวนนักศึกษาที่กำหนดไว้ (แสดงไว้ในภาคผนวก ค)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (multiple choices) มีจำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 26 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 22 ข้อ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นแบบสอบถาม โดยมีลำดับการสร้างดังนี้

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากบทความ เอกสาร หนังสือตำรา และการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการสร้างเครื่องมือ

2. ดำเนินการสร้างเครื่องมือจากข้อมูลที่ได้ศึกษามา
3. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เพื่อตรวจแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
4. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเกี่ยวข้องและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พิจารณาตรวจสอบความตรง (Content Validity) ความถูกต้องของเนื้อหา สำนวนภาษาที่ใช้ พร้อมทั้งขอคำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือให้เหมาะสมกับการนำไปทดลองใช้
5. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ชั้นปีละ 10 คน รวมจำนวน 40 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ และทำการวิเคราะห์ดังนี้
 - 5.1 นำแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาหาค่าความยาก (Level of difficulty) ค่าอำนาจจำแนก (Power of discrimination) และคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของข้อกระทง โดยใช้สูตร $K - R 20$ (Kuder – Richardson) (ประคอง กรรณสูต, 2535) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .81
 - 5.2 นำแบบสอบถามด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของแบบสอบถามตามวิธีของครอนบัก (Cronbach, 1970 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูต, 2535) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงแอลฟา (Alpha-coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .74 และ .73 ตามลำดับ
6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข พร้อมกับให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมตรวจทานก่อนแล้วนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือ ขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการออกหนังสือให้ทางสถาบันการศึกษาพยาบาลทั้ง 13 สถาบันในกรุงเทพมหานครได้ทราบ
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย แบบสอบถามไปติดต่อกับทางสถาบันการศึกษาพยาบาลแต่ละแห่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. ได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 623 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89.0
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมวิเคราะห์ด้วยตนเองโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS : Statistical Package For Social Sciences) การวิเคราะห์ข้อมูลมีการดำเนินการดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบทดสอบตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยส่วนรวมและเป็นรายข้อ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ในการประเมินระดับพฤติกรรมด้านความรู้ โดยกำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2535) ดังนี้

ระดับ 4 ดีมาก	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	80 - 100
ระดับ 3 ดี	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	70 - 79
ระดับ 2 ปานกลาง	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	60 - 69
ระดับ 1 ควรปรับปรุง	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	50 - 59
ระดับ 0 ต่ำกว่าเกณฑ์	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	0 - 49

เนื่องจากแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีจำนวน 25 ข้อ คะแนนเต็มเท่ากับ 25 คะแนน ผู้วิจัยได้นำคะแนนมาเทียบกับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น แล้วนำมาใช้กับเกณฑ์ในการประเมิน โดยตั้งเกณฑ์ไว้ดังนี้

20.00 - 25.00 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ดีมาก
15.50 - 19.99 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ดี
15.00 - 15.49 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ปานกลาง
12.50 - 14.99 คะแนน	หมายถึง มีความรู้พอใช้
0.00 - 12.49 คะแนน	หมายถึง มีความรู้ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง

3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยส่วนรวม และเป็นรายข้อ นำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้

	เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	3 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	4 คะแนน

การประเมินพฤติกรรมด้านเจตคติในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนรวม หรือเป็นรายข้อ อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยเกณฑ์ดังนี้

ระดับเจตคติ	
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.00	หมายถึง ดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง ดี
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง พอใช้
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง ต้องแก้ไข

4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 การปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เป็นรายข้อและส่วนรวมนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง โดยกำหนดคะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	2 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ค่าคะแนน	1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ค่าคะแนน	0 คะแนน

การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติ ใช้เกณฑ์กำหนดดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.00	หมายถึง ดี
ค่าเฉลี่ย 0.50 - 1.49	หมายถึง พอใช้
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 0.49	หมายถึง ต้องปรับปรุง

5. วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของนักศึกษาพยาบาล ตามตัวแปร สังกัดของสถาบันการศึกษาโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของนักศึกษาพยาบาลตามตัวแปร สังกัดสถาบันการศึกษาพยาบาล โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) โดยทดสอบค่า เอฟ (F-test) ถ้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ให้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขต กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของ นักศึกษาพยาบาลตามตัวแปร สังกัดของสถาบันการศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็น เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากการสุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล ซึ่งกำลังศึกษาหลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขต กรุงเทพมหานคร 13 สถาบัน 7 สังกัด จำนวนทั้งสิ้น 700 ชุด ได้รับแบบสอบถามกลับคืน 623 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89.0 ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปตารางและความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลตามตัวแปร สังกัดของสถาบันการศึกษาพยาบาล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร
ดังปรากฏตามตารางที่ 1 - 3

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษาพยาบาล

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
ชั้นปีที่ศึกษา		
ปี 1	167	26.8
ปี 2	152	24.4
ปี 3	140	22.5
ปี 4	164	26.3
สถานที่อยู่อาศัย		
หอพักในสถาบันการศึกษา	538	86.4
หอพักนอกสถาบันการศึกษา	66	10.6
บ้านของตนเอง	15	2.4
อื่น ๆ (บ้านเช่า)	4	0.6
รายได้ที่ได้รับต่อเดือน		
น้อยกว่า 2,000 บาท	85	13.6
2,000 - 2,900 บาท	227	36.4
3,000 - 3,900 บาท	185	29.7
ตั้งแต่ 4,000 บาทขึ้นไป	125	20.1
สถานประกอบการสังกัดหน่วยงาน		
ทบวงมหาวิทยาลัย	152	24.4
กระทรวงกลาโหม	91	14.6
กระทรวงสาธารณสุข	38	6.1
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	29	4.7
กรุงเทพมหานคร	91	14.6
สภาวิชาชีพ	71	11.4
ภาคเอกชน	151	24.2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
โรคประจำตัว หรืออาการผิดปกติที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย		
ไม่มี	577	92.6
มี (ไทรอยด์, ไซนัส, หอบหืด)	46	7.4

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 623 คน ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.8 อาศัยอยู่หอพักในสถาบันการศึกษา ร้อยละ 86.4 ได้รับรายได้ต่อเดือน 2,000 - 2,900 บาท ร้อยละ 36.4 และสังกัดของสถาบันการศึกษาที่นักศึกษาส่วนใหญ่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ร้อยละ 24.4 นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัวหรืออาการผิดปกติที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 92.6



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา
พยาบาล

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในสถาบัน		
ลงทะเบียนเรียน	493	79.1
ไม่ลงทะเบียนเรียน	49	7.9
ไม่เปิดสอนในสถาบัน	23	3.7
อื่น ๆ (เป็นกิจกรรม/ชมรม)	58	9.3
ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นปีใดบ้าง		
ปี 1	511	82.0
ปี 2	72	11.6
ปี 3	128	20.5
ปี 4	42	6.7
ลักษณะกิจกรรมวิชาพลศึกษาที่เรียน		
เรียนคละกันหลาย ๆ ชนิดกีฬา	178	28.6
เรียนเป็นรายวิชาเฉพาะกีฬา	362	58.1
อื่น ๆ (ระบุง)	83	13.3
วิชาพลศึกษาที่กำหนดเหมาะสมกับความต้องการ		
เหมาะสม	541	86.8
ไม่เหมาะสม	45	7.2
อื่น ๆ (ยังตัดสินใจไม่ได้)	37	5.9
วิชาพลศึกษาที่กำหนดเพียงพอกับความต้องการ		
เพียงพอ	474	76.1
ไม่เพียงพอ	112	18.0
อื่น ๆ (วิชาพลศึกษาไม่บังคับเรียนในหลักสูตร)	37	5.9

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
ท่านต้องการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มเติม		
จากที่กำหนดไว้ในหลักสูตร		
ต้องการ	175	28.1
ไม่ต้องการ	417	66.9
อื่น ๆ (ยังตัดสินใจไม่ได้)	31	5.0

จากตารางที่ 2 นักศึกษาพยาบาลลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในสถาบัน ร้อยละ 79.1 ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 82.0 ส่วนใหญ่ลักษณะกิจกรรมพลศึกษา เรียนเป็นรายวิชาเฉพาะกีฬา ร้อยละ 58.1 วิชาพลศึกษาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าเหมาะสม ร้อยละ 86.8 เพียงพอกับความต้องการ ร้อยละ 76.1 ความต้องการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมจากที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ไม่ต้องการร้อยละ 66.9

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
ท่านออกกำลังกายนอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตร		
ออกกำลังกาย	500	80.3
ไม่ออกกำลังกาย	121	19.4
ไม่ตอบ	2	0.3
สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีเวลา	114	18.3
ไม่มีสถานที่	42	6.7
ไม่มีอุปกรณ์	38	6.1
ไม่มีเพื่อน	43	6.9
อายุ	-	-
ออกกำลังกายไม่เป็น / ไม่ทราบจะ ออกกำลังกายอย่างไร	7	1.1
ไม่ชอบออกกำลังกาย	42	6.7
เสียเวลาทำงาน	15	2.4
ไม่ทราบถึงประโยชน์	2	0.3
ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เข้าร่วมได้	9	1.4
อื่น ๆ (ระบุ)	6	1.0
เหตุผลที่ออกกำลังกาย		
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อสุขภาพ ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง	464	74.5
เพื่อลดความอ้วน	319	51.2
เพื่อสังสรรค์สมาคม	109	17.5
เพื่อต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน คลายเครียด	430	69.0
เพื่อการแข่งขัน	58	9.3
ต้องการออกกำลังกายด้วยเหตุผลทางการแพทย์	25	4.0
จากการชักชวนของผู้อื่น	151	24.2
เป็นกิจกรรมของสถาบัน / ชมรม	176	28.3
อื่น ๆ (ชอบ)	10	1.6

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
กิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ		
เดิน	352	56.5
กายบริหาร	180	28.9
วิ่งเหยาะ	191	30.7
เดินแอโรบิคแดนซ์	281	45.1
โยคะ	13	2.1
ว่ายน้ำ	87	14.0
เล่นกีฬา	131	21.0
อื่น ๆ	28	4.5
สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ		
บ้าน	132	21.2
สนามกีฬาของสถานศึกษา	256	41.1
ห้องออกกำลังกายของสถานศึกษา	197	31.6
สวนสาธารณะ และสวนสุขภาพของรัฐ	164	26.3
อื่น ๆ (ห้องนอน)	59	9.5
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
05.00 น. - 08.00 น.	37	5.9
08.00 น. - 12.00 น.	5	0.8
12.00 น. - 13.00 น.	2	0.3
13.00 น. - 16.00 น.	10	1.6
16.00 น. - 20.00 น.	517	83.0
อื่น ๆ (แล้วแต่โอกาส, สะดวก)	42	8.4
ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ย		
5 - 15 นาที	57	9.1
15 - 30 นาที	218	35.0
30 นาที - 1 ชั่วโมง	213	34.2
1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที	95	15.2
อื่น ๆ (ไม่แน่นอน)	24	3.9

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 623		
ท่านออกกำลังกายบ่อยครั้งเพียงใด		
ไม่ได้ออกกำลังกายเลย	19	3.0
ทุกวัน	42	6.7
วันเว้นวัน	20	3.2
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	337	54.1
เฉพาะวันหยุด เสาร์-อาทิตย์	81	13.0
อื่นๆ (ไม่แน่นอน แล้วแต่โอกาส เวลา)	124	19.9

จากตารางที่ 3 นักศึกษาพยาบาลออกกำลังกายนอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตร ร้อยละ 80.3 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 19.4 สาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลไม่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ไม่มีเวลา ร้อยละ 18.3 เหตุผลที่นักศึกษาพยาบาลออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อสุขภาพ ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ร้อยละ 74.5 กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ คือ เดิน ร้อยละ 56.5 สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 41.1 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลา 16.00 น. - 20.00 น. ร้อยละ 83.0 ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ย 15-30 นาที ร้อยละ 35 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 54.1

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และ
การปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ดังปรากฏในตารางที่ 4 – 10

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาลที่ตอบคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับการ
การออกกำลังกายถูกต้องจำแนกตามรายชื่อ

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบถูก	ร้อยละ
1	ข้อใดผิดหลักในการออกกำลังกาย	523	83.9
2	ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย	555	89.1
3	การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด	252	40.4
4	ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด	581	93.3
5	การอบอุ่นร่างกาย และการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์มากที่สุด	465	73.2
6	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในข้อใดให้ผลดีที่สุด	502	80.6
7	การออกกำลังกายแต่ละครั้งในบุคคลทั่วไป ควรใช้ เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	473	75.9
8	เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้า กว่าปกติ	515	82.7
9	การออกกำลังกายที่ดี ควรมีปริมาณเท่าใด จึงจะมีผล ต่อระบบไหลเวียนโลหิต	194	31.1
10	คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณ เท่าใด	422	67.7
11	การตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม กระทำได้อย่างไร	381	61.2
12	ในการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงาน ที่ถูกต้องคือข้อใด	229	36.8
13	ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติ ไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของ หัวใจสูงสุด	25	4.0

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวนผู้ตอบถูก	ร้อยละ
14	การขาดการออกกำลังกาย มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคในข้อใดมากที่สุด	526	84.4
15	ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก	315	50.6
16	ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด	99	19.5
17	ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหารใหม่ๆ	393	63.1
18	กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด	427	68.5
19	การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ทั้งหมด	494	79.3
20	กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดต่อไปนี้เป็นที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด	313	50.2
21	กิจกรรมการออกกำลังกายในข้อใด เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย	313	50.2
22	การทำลุก – นั่ง (Sit - up) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย	193	31.0
23	การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นการวัดสมรรถภาพทางกายด้านใด	185	29.7
24	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรพิจารณาเลือกกิจกรรมอย่างไร	576	92.5
25	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด	603	96.8

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ สามารถตอบคำถามในข้อ 25 ถูกมากที่สุด ซึ่งถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด ร้อยละ 96.8 ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลตอบถูกน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อ 13 ถามเกี่ยวกับความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติ ไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ร้อยละ 4

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	SD
1	ข้อใด <u>ผิด</u> หลักในการออกกำลังกาย	.84	.37
2	ข้อใด <u>ไม่ควรปฏิบัติ</u> ในการออกกำลังกาย	.89	.31
3	การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด	.40	.49
4	ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกายที่ <u>ดีที่สุด</u>	.93	.25
5	การอบอุ่นร่างกาย และการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์ <u>มากที่สุด</u>	.73	.44
6	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในข้อใดให้ <u>ผลดี</u> ที่สุด	.81	.40
7	การออกกำลังกายแต่ละครั้งในบุคคลทั่วไป ควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	.76	.43
8	เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ	.83	.38
9	การออกกำลังกายที่ดี ควรมีปริมาณเท่าใด จึงจะมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต	.31	.46
10	คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด	.68	.47
11	การตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม กระทำได้อย่างไร	.61	.49
12	ในการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้องคือข้อใด	.37	.48
13	ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	.04	.20
14	การขาดการออกกำลังกาย มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคในข้อใด <u>มากที่สุด</u>	.84	.36

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	SD
15	ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก	.51	.50
16	ควรลดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด	.16	.37
17	ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหารใหม่ๆ	.63	.48
18	กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด	.69	.47
19	การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise) ทั้งหมด	.79	.41
20	กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดต่อไปนี้เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด	.50	.50
21	กิจกรรมการออกกำลังกายในข้อใด เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่อวัยวะ	.50	.50
22	การทำลุก - นั่ง (Sit - up) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย	.31	.46
23	การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นการวัดสมรรถภาพทางกายด้านใด	.30	.46
24	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรพิจารณาเลือกกิจกรรมอย่างไร	.93	.26
25	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด	.97	.18
รวม		15.32	2.61

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 15.32 (จากคะแนนเต็ม 25) ข้อที่นักศึกษายพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงที่สุด ได้แก่ ข้อ 25 ถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด ข้อที่นักศึกษายพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุด ได้แก่ข้อ 13 ถามเกี่ยวกับ ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติ ไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	SD
1	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	3.82	.40
2	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเหมาะสมจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง	3.74	.51
3	การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ฯลฯ	3.75	.45
4	การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่	3.42	.54
5	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย *	3.57	.69
6	การขาดการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพในการเคลื่อนไหวลดลง	3.12	.71
7	การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด	3.53	.55
8	การออกกำลังกายทำให้กินจุ และเป็นโรคอ้วนได้ *	3.22	.72
9	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	3.48	.56
10	ควรดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังในขณะที่ออกกำลังกาย *	3.32	.71
11	การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อไม่สวย *	3.09	.68
12	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรให้เหมาะสมกับเพศ และ วัย	3.70	.52
13	คนที่มีอายุมาก ไม่ควรออกกำลังกาย *	3.33	.63
14	การออกกำลังกาย ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา	3.22	.52
15	การพักผ่อนที่เพียงพอ มีความสำคัญควบคู่ไปกับ การออกกำลังกาย	3.55	.54
16	การออกกำลังกาย อาจเป็นอันตรายได้ ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	3.47	.58
17	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ *	3.62	.63
18	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง	3.57	.54
19	การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องมีอุปกรณ์ช่วย *	2.96	.68
20	การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เป็นการเข้าสังคม	3.29	.51
21	อุปกรณ์เครื่องแต่งกาย ไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย *	2.84	.69

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อที่	เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	SD
22	ข้อดีของการเดินแอโรบิก ทำให้ร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว	3.55	.58
23	ประสิทธิภาพของระบบประสาทไม่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย *	3.11	.64
24	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย *	3.15	.62
25	การออกกำลังกายไม่สามารถทำได้ เพราะต้องอ่านหนังสือเรียน และฝึกปฏิบัติ / ทำรายงาน	3.15	.73
26	ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.36	.61
รวม		3.38	.28

* เจตคติในทางลบ

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.38 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงที่สุด เท่ากับ 3.82 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ข้อ 1 ที่นักศึกษาพยาบาลเห็นว่า “การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน” ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด เท่ากับ 2.84 ซึ่งอยู่ในระดับดี ได้แก่ ข้อ 21 ที่นักศึกษาพยาบาลเห็นว่า “อุปกรณ์เครื่องแต่งกาย ไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย”

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	102	16.4	488	78.3	33	5.3
2. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	127	20.4	420	67.4	76	12.2
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง	216	34.7	353	56.7	54	8.7
4. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกาย	261	41.9	320	51.4	42	6.7
5. ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	41	6.6	238	38.2	344	55.2
6. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	39	6.3	177	28.4	407	65.3
7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก่อนหรือหลังการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	123	19.7	368	59.1	132	21.2
8. ในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้ากระหายน้ำ ท่านจะดื่มน้ำทันที *	222	35.6	333	53.5	68	10.9
9. ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	300	48.2	270	43.3	53	8.5
10. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	281	45.1	323	51.8	19	3.0

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
11. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่าน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนด เป็นเวลาเดียวกัน *	35	5.6	345	55.4	243	3.9
12. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง	406	65.2	207	33.2	10	1.6
13. ท่านนำการออกกำลังกายบางอย่างทาง โทรศัพท์ไปออกกำลังกาย	145	23.3	371	59.6	107	17.2
14. ท่านพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่ ภายหลังจากการออกกำลังกาย	306	49.1	299	48.0	18	2.9
15. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมในการ ออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดความ เบื่อหน่าย	160	25.7	418	67.1	45	7.2
16. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่เสมอ	87	14.0	364	58.4	172	27.6
17. ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์ บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม *	85	13.6	413	66.3	125	20.1
18. ท่านชอบออกกำลังกาย แม้จะมี อาการเจ็บป่วย *	361	57.9	221	35.5	41	6.6
19. ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความผิด ปกติของร่างกายภายหลังการ ออกกำลังกาย	94	15.1	244	39.2	285	45.7
20. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายใน สภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศ ร้อนจัด ฝนตก	369	59.2	203	32.6	51	8.2
21. เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะ ออกกำลังกาย ท่านหยุดออกกำลังกาย เพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	386	62.0	200	32.1	37	5.9

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	ปฏิบัติประจำ		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
22. ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่ รองเท้าและสวมชุดที่เหมาะสมกับ สภาพอากาศและการออกกำลังกาย แต่ละประเภท	364	58.4	241	38.7	18	2.9

* การปฏิบัติในทางลบ

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยปฏิบัติเป็นประจำ เรื่อง “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” คิดเป็นร้อยละ 65.2 ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง นักศึกษาพยาบาลมีการปฏิบัติเรื่อง “ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน” มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.3 และในระดับไม่ปฏิบัติ ได้แก่ เรื่อง “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น” คิดเป็นร้อยละ 65.3

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	SD
1	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	1.10	.45
2	ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1.08	.57
3	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	1.26	.61
4	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกาย	1.35	.60
5	ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	0.51	.62
6	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.41	.61
7	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ก่อนหรือหลัง การรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	0.99	.64
8	ในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้ากระหายน้ำ ท่านจะดื่มน้ำทันที *	1.25	.64
9	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติของ ร่างกาย	1.40	.64
10	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ ไปกับการออกกำลังกาย	1.42	.55
11	ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความ พึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน *	0.67	.58
12	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพ ตนเอง	1.64	.51
13	ท่านนำการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกาย	1.06	.63
14	ท่านพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่ภายหลังจากการออกกำลังกาย	1.46	.55
15	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมในการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย	1.19	.54
16	ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	0.86	.63
17	ท่านออกกำลังกายเมื่อมีวัตถุประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม *	0.94	.58

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	\bar{X}	SD
18	ท่านชอบออกกำลังกาย แม้จะมีอาการเจ็บป่วย *	1.50	.62
19	ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความผิดปกติของร่างกาย ภายหลังการออกกำลังกาย	0.69	.72
20	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	1.51	.64
21	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะออกกำลังกาย ท่านหยุด ออกกำลังกายเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน	1.56	.61
22	ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุด ที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และการออกกำลังกาย แต่ละประเภท	1.56	.55
รวม		1.16	.21

* การปฏิบัติในทางลบ

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.16 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงที่สุดคือ 1.64 ซึ่งอยู่ในระดับดี ได้แก่ ข้อ 12 ที่เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับ “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุดคือ 0.41 ซึ่งอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ได้แก่ ข้อ 6 ที่เป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับ “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น”

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 จำนวน และร้อยละของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านความรู้		
ดีมาก	28	4.5
ดี	97	15.6
ปานกลาง	283	45.4
พอใช้	129	20.7
ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง	86	13.8
รวม	623	100.0
ด้านเจตคติ		
ดีมาก	232	37.2
ดี	390	62.6
พอใช้	1	0.2
ต้องแก้ไข	-	-
รวม	623	100.0
ด้านการปฏิบัติ		
ดี	116	18.6
พอใช้	497	79.8
ต้องปรับปรุง	10	1.6
รวม	623	100.0

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.4 มีเจตคติอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 62.6 และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 79.8

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลตามตัวแปร
สังกัดของสถาบันการศึกษพยาบาล ดังปรากฏตามตารางที่ 10 - 41

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษพยาบาล

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	6	0.67	0.11	11.24*
ภายในกลุ่ม	616	6.09	0.01	
รวม	622	6.76		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	6	4.08	0.68	9.09*
ภายในกลุ่ม	615	46.06	0.07	
รวม	621	50.14		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	6	1.91	0.32	7.34*
ภายในกลุ่ม	616	26.67	0.04	
รวม	622	28.57		

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสังกัดของสถาบันการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe's method) ดังปรากฏในตารางที่ 11 - 13

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
นักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษาพยาบาล
โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัด	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง. ตำรวจ	กทม.	สภาอากาศ	เอกชน	
— X	.61	.64	.61	.63	.62	.67	.57	
ทบวง	.61	-	.05	-	.02	.01	.06*	.04*
กลาโหม	.64		-	.03	.01	.02	.03	.07*
สาธารณสุข	.61			-	.02	.01	.06	.04
สนง.ตำรวจ	.63				-	.01	.04	.06
กทม.	.62					-	.05	.05*
สภาอากาศ	.67						-	.10*
เอกชน	.57							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 แสดงว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม กรุงเทพมหานคร และสภาอากาศไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม กรุงเทพมหานคร และสภาอากาศไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดสังกัดเอกชน

นักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาอากาศไทย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาอากาศไทยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษาพยาบาล โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัด	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง. ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
	\bar{X} 3.37	3.42	3.42	3.41	3.45	3.51	3.26
ทบวง	3.37	-	.05	.05	.04	.08	.14
กลาโหม	3.42		-	.01	.03	.09	.16*
สาธารณสุข	3.42			-	.01	.03	.09
สนง.ตำรวจ	3.41				-	.04	.20
กทม.	3.45					-	.06
สภากาชาด	3.51						-
เอกชน	3.26						

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม กรุงเทพมหานคร และสภากาชาดไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม กรุงเทพมหานคร และสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา
พยาบาลโดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัด	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง. ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
	\bar{X}							
	1.08	1.21	1.12	1.30	1.18	1.18	1.15	
ทบวง	1.08	-	.13*	.04	.22*	.10	.10	.07
กลาโหม	1.21		-	.09	.09	.03	.03	.06
สาธารณสุข	1.12			-	.18	.06	.06	.03
สนง.ตำรวจ	1.30				-	.12	.12	.15*
กทม.	1.18					-	-	.03
สภากาชาด	1.18						-	.03
เอกชน	1.15							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 13 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

นักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลสังกัดสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมด้านการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “เอฟ” ของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		F
	(N=152)		(N=91)		(N=38)		(N=29)		(N=91)		(N=71)		(N=151)		
\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ข้อใดผิดหลักในการออกกำลังกาย	.84	.37	.80	.40	.87	.34	.93	.26	.89	.31	.90	.30	.78	.41	1.76
2. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย	.91	.28	.93	.25	.87	.34	.93	.26	.96	.21	.89	.32	.80	.40	3.36*
3. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกัน นานเท่าใด	.40	.49	.56	.50	.26	.45	.41	.50	.41	.49	.48	.50	.31	.46	3.31*
4. ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด	.95	.22	.91	.28	.92	.27	.96	.18	.91	.28	.99	.12	.91	.28	1.06
5. การอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์ มากที่สุด	.74	.44	.81	.39	.66	.48	.79	.41	.78	.42	.79	.41	.62	.49	2.74
6. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในข้อใดให้ผล ดีที่สุด	.77	.42	.80	.40	.89	.31	.90	.31	.85	.36	.87	.33	.75	.44	1.83
7. การออกกำลังกายแต่ละครั้งในบุคคลทั่วไป ควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	.75	.43	.83	.37	.71	.46	.79	.41	.82	.38	.77	.42	.62	.47	1.80

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง	กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.	สภากาชาดไทย		เอกชน				
	(N=152) \bar{X} SD	(N=91) \bar{X} SD	(N=38) \bar{X} SD	(N=29) \bar{X} SD	(N=91) \bar{X} SD	(N=71) \bar{X} SD	(N=151) \bar{X} SD								
8. เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึก เหนื่อยช้ากว่าปกติ	.81 .39	.80 .40	.89 .31	1.0 .00	.79 .41	.90 .30	.79 .41	2.12							
9. การออกกำลังกายที่ตีควรมีปริมาณเท่าใดจึง จะมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต	.26 .44	.46 .50	.39 .50	.10 .31	.32 .47	.44 .50	.22 .42	4.96*							
10. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะ พักประมาณเท่าใด	.76 .43	.64 .48	.55 .50	.79 .41	.53 .50	.72 .45	.70 .46	3.47*							
11. การตรวจสอบความหนักของการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม กระทำได้อย่างไร	.51 .50	.60 .49	.79 .41	.79 .41	.64 .48	.66 .48	.60 .49	2.92							
12. ในการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจ สูงสุด เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความ หนักของงานที่ถูกต้องคือข้อใด	.24 .43	.46 .50	.45 .50	.28 .45	.41 .49	.62 .49	.29 .46	6.93*							

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD	
13 ความหนักของการออกกำลังกายในคน ปกติไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตรา การเต้นของหัวใจสูงสุด	.02	.12	.04	.21	.05	.23	.07	.26	.04	.21	.06	.23	.04	.20	0.49
14. การขาดการออกกำลังกายมีอัตราเสี่ยงต่อ การเกิดโรคในข้อใดมากที่สุด	.82	.38	.81	.39	.84	.37	.89	.31	.88	.33	.96	.20	.80	.40	1.97
15. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการขาด การออกกำลังกายในวัยเด็ก	.47	.50	.59	.49	.47	.51	.41	.50	.57	.50	.61	.49	.42	.50	2.19
16. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลาเท่าใด	.14	.35	.20	.40	.16	.37	.24	.44	.10	.30	.20	.40	.15	.36	1.00
17. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของ การออกกำลังกายภายหลังการรับประทาน อาหารอิมใหม่ ๆ	.72	.45	.73	.45	.63	.49	.52	.51	.69	.46	.65	.48	.46	.50	5.13

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD	
18. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด	.78	.42	.67	.47	.63	.49	.62	.49	.71	.45	.66	.48	.62	.49	1.73
19. การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ทั้งหมด	.84	.37	.80	.40	.61	.50	.79	.41	.87	.34	.83	.38	.72	.45	3.20
20. กิจกรรมการออกกำลังกายในข้อใดต่อไปนี้เป็นที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด	.45	.50	.56	.50	.61	.50	.45	.51	.48	.50	.48	.50	.52	.50	0.86
21. กิจกรรมการออกกำลังกายในข้อใดเป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย	.45	.50	.36	.48	.55	.50	.48	.51	.48	.50	.61	.49	.60	.49	3.03
22. ทำการลุก-นั่ง (Sit-up) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย	.31	.46	.40	.49	.37	.49	.31	.47	.23	.42	.18	.39	.35	.48	2.18

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		F
	(N=152)		(N=91)		(N=38)		(N=29)		(N=91)		(N=71)		(N=151)		
\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
23. การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นการ วัดสมรรถภาพทางกายด้านใด	0.31	0.46	0.36	0.48	0.16	0.37	0.31	0.47	0.27	0.45	0.48	0.50	0.21	0.41	3.95*
24. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรพิจารณา เลือกกิจกรรมอย่างไร	0.93	0.26	0.97	0.18	0.95	0.23	0.93	0.26	0.93	0.26	0.93	0.25	0.99	0.12	2.93
25. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด	0.98	0.14	0.99	0.10	0.97	0.16	1.00	0.00	0.99	0.10	0.99	0.12	0.91	0.28	3.28
รวม	15.17	2.36	16.11	2.64	15.26	1.99	15.72	1.65	15.56	2.36	16.70	2.38	14.14	2.85	11.24*

* p < .05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าของคะแนนความรู้เท่ากับ 15.17 (จากคะแนนเต็ม 25) ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงสุด ได้แก่ข้อ 25 เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุดได้แก่ข้อ 13 เกี่ยวกับความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

เลือกกิจกรรมอย่างไร ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ต่ำที่สุดได้แก่ข้อ 13 เกี่ยวกับความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้วพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 9, 10, 12, 17 และ 23 ในเรื่องต่อไปนี้

1. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย
2. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลา

ติดต่อกันนานเท่าใด

3. การออกกำลังกายที่ดีควรมีปริมาณเท่าใด จึงจะมีผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิต
4. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด
5. ในการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความหนัก

ของงานที่ถูกต้องคือข้อใด

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหารอุ่นใหม่ๆ

7. การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นการวัดสมรรถภาพทางกายด้านใด

ดังนั้น จึงได้ทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 2 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	.91	.93	.87	.93	.96	.89	.80
ทบวง	.91	-	.02	.04	.02	.05	.11
กลาโหม	.93	-	.06	-	.03	.04	.13
สาธารณสุข	.87	-	-	.06	.09	.02	.07
สนง.ตำรวจ	.93	-	-	-	.03	.04	.13
กทม.	.96	-	-	-	-	.07	.16*
สภากาชาด	.89	-	-	-	-	-	.09
เอกชน	.80	-	-	-	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความรู้ในคำถามเรื่อง ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 3 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	.40	.56	.26	.41	.41	.48	.31
ทบวง	.40	-	.16	.14	.01	.01	.09
กลาโหม	.56	-	.30	.15	.15	.08	.25*
สาธารณสุข	.26		-	.15	.15	.22	.05
สนง.ตำรวจ	.41			-	-	.07	.10
กทม.	.41				-	.07	.10
สภากาชาด	.48					-	.17
เอกชน	.31						-

* $p < .05$

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีความรู้ในคำถามเรื่องการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 9 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	.26	.46	.39	.10	.32	.44	.22
ทบวง	.26	-	.20	.13	.16	.06	.18
กลาโหม	.46		-	.07	.36*	.14	.02
สาธารณสุข	.39			-	.23	.07	.05
สนง.ตำรวจ	.10				-	.22	.34
กทม.	.32					-	.12
สภากาชาด	.44						-
เอกชน	.22						

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีความรู้ในคำถามเรื่องการออกกำลังกายที่ดีควรมีปริมาณเท่าใดจึงจะมีผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิต แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติและสังกัดเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติและสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 10 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	.76	.64	.55	.79	.53	.72	.70	
ทบวง	.76	-	.12	.21	.03	.23*	.04	.06
กลาโหม	.64		-	.09	.15	.11	.08	.06
สาธารณสุข	.55			-	.24	.02	.17	.15
สนง.ตำรวจ	.79				-	.26	.05	.09
กทม.	.53					-	.19	.17
สภากาชาด	.72						-	.02
เอกชน	.70							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีความรู้ในคำถามเรื่อง คนปกติจะมีอัตราการเดินของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 12 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	.24	.46	.45	.28	.41	.62	.29
ทบวง	.24	-	.22	.21	.04	.17	.38*
กลาโหม	.46		-	.01	.18	.05	.16
สาธารณสุข	.45			-	.17	.04	.16
สนง.ตำรวจ	.28				-	.13	.34
กทม.	.41					-	.03
สภากาชาด	.62						-
เอกชน	.29						

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีความรู้ในคำถามเรื่อง ในการคำนวณหาอัตรา การเดินของหัวใจสูงสุดเพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้องคือข้อใด แตกต่างกับ นักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย และสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาล สังกัดเอกชน และสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	.72	.73	.63	.52	.69	.65	.46
ทบวง	.72	-	.01	.09	.20	.03	.26*
กลาโหม	.73	-	.10	.21	.04	.08	.27*
สาธารณสุข	.63	-	-	.11	.06	.02	.17
สนง.ตำรวจ	.52	-	-	-	.17	.13	.06
กทม.	.69	-	-	-	-	.04	.23*
สภากาชาด	.65	-	-	-	-	-	.19
เอกชน	.46	-	-	-	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีความรู้ในคำถามเรื่อง ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารอิมใหม่ ๆ แตกต่างกับกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย สังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย สังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 23 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	.31	.36	.16	.31	.27	.48	.21	
ทบวง	.31	-	.05	.15	-	.04	.17	.10
กลาโหม	.36		-	.20	.05	.09	.12	.15
สาธารณสุข	.16			-	.15	.11	.32	.05
สนง.ตำรวจ	.31				-	.04	.17	.10
กทม.	.27					-	.21	.06
สภากาชาด	.48						-	.27*
เอกชน	.21							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีความรู้ในคำถามเรื่อง การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเป็นการวัดสมรรถภาพทางกายด้านใด แตกต่างกับกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “เอฟ” ของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา

เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง (N=152)		กลาโหม (N=91)		สาธารณสุข (N=38)		สงนง.ตำรวจแห่งชาติ (N=29)		กทม. (N=91)		สภากาชาดไทย (N=71)		เอกชน (N=151)		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน	3.83	0.43	3.85	0.36	3.71	0.46	3.90	0.31	3.86	0.35	3.96	0.20	3.72	0.45	3.95*
2. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและเหมาะสมจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.76	0.45	3.75	0.51	3.87	0.34	3.83	0.38	3.81	0.39	3.82	0.39	3.58	0.67	3.67
3. การออกกำลังกายสามารถป้องกันได้หลายชนิด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ฯลฯ	3.75	0.45	3.80	0.40	3.79	0.41	3.79	0.41	3.77	0.45	3.81	0.42	3.66	0.49	1.72
4. ควรออกกำลังกายจะช่วยชลดความแก่	3.54	0.51	3.36	0.51	3.61	0.55	3.48	0.51	3.45	0.58	3.39	0.49	3.42	0.54	4.27*
5. คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย *	3.49	0.78	3.64	0.66	3.61	0.55	3.66	0.61	3.71	0.58	3.76	0.46	3.42	0.75	3.53
6. การขาดการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพในการเคลื่อนไหวลดลง	3.24	0.70	2.98	0.91	3.11	0.65	3.07	0.65	3.23	0.72	3.13	0.70	3.02	0.56	2.24

ตารางที่ 22 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD	
7. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียดได้	3.50	0.58	3.60	0.51	3.58	0.50	3.48	0.51	3.64	0.48	3.59	0.52	3.41	0.58	2.29
8. การออกกำลังกายทำให้กินจุ และเป็นโรค อ้วนได้ *	3.14	0.86	3.30	0.59	3.13	0.70	3.17	0.76	3.22	0.70	3.38	0.54	3.21	0.72	1.16
9. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ	3.41	0.58	3.52	0.50	3.45	0.50	3.52	0.51	3.62	0.49	3.63	0.49	3.38	0.63	3.13
10. ควรดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังขณะออกกำลังกาย*	3.33	0.73	3.42	0.63	3.32	0.70	3.28	0.75	3.41	0.63	3.51	0.58	3.13	0.79	3.31*
11. การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อ ไม่สวย *	2.98	0.75	3.09	0.61	3.03	0.49	3.17	0.54	3.11	0.66	3.31	0.73	3.09	0.70	2.03
12. การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายควรให้ เหมาะสมกับเพศและวัย	3.69	0.49	3.78	0.44	3.82	0.39	3.69	0.47	3.73	0.54	3.79	0.41	3.56	0.62	3.08
13. คนที่มีอายุมากไม่ควรออกกำลังกาย *	3.30	0.70	3.38	0.55	3.26	0.60	3.45	0.51	3.55	0.50	3.52	0.50	3.11	0.69	6.62*
14. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนา ทางด้านสติปัญญา	3.20	0.53	3.23	0.52	3.39	0.50	3.21	0.49	3.18	0.61	3.28	0.54	3.19	0.47	1.15

ตารางที่ 22 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD	
15. การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ ไปกับการออกกำลังกาย	3.63	0.48	3.53	0.56	3.55	0.50	3.48	0.51	3.60	0.58	3.76	0.43	3.38	0.59	5.34*
16. การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง	3.55	0.51	3.52	0.54	3.50	0.69	3.17	0.66	3.45	0.58	3.63	0.57	3.36	0.59	3.91*
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ *	3.55	0.73	3.77	0.42	3.71	0.46	3.76	0.44	3.79	0.41	3.80	0.40	3.37	0.79	8.09*
18. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง	3.54	0.55	3.59	0.52	3.61	0.50	3.62	0.49	3.78	0.42	3.62	0.49	3.40	0.61	5.10*
19. การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องมีอุปกรณ์ช่วย *	2.93	0.77	2.85	0.68	3.03	0.68	3.10	0.56	3.04	0.65	3.20	0.55	2.86	0.65	3.00
20. การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเป็นการเข้าสังคม	3.33	0.52	3.35	0.50	3.24	0.48	3.31	0.54	3.32	0.49	3.32	0.50	3.17	0.49	1.90
21. อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการ ออกกำลังกาย *	2.80	0.79	2.90	0.62	2.84	0.49	2.83	0.60	2.84	0.65	3.07	0.59	2.76	0.71	1.94
22. ข้อดีของการเดินแอโรบิก ทำให้ร่างกาย ทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว	3.53	0.51	3.63	0.49	3.66	0.48	3.66	0.48	3.70	0.46	3.63	0.57	3.35	0.73	5.16*

ตารางที่ 22 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD	
23. ประสิทธิภาพของระบบประสาทไม่ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย *	3.02	0.68	3.23	0.47	3.24	0.63	3.24	0.58	3.16	0.64	3.27	0.58	2.98	0.69	3.46
24. ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย *	3.09	0.67	3.25	0.53	3.32	0.70	3.17	0.47	3.26	0.49	3.23	0.66	3.02	0.66	2.97
25. การออกกำลังกายไม่สามารถทำได้เพราะ ต้องอ่านหนังสือเรียน และฝึกปฏิบัติ/ ทำรายงาน *	3.09	0.76	3.20	0.67	3.03	0.68	3.31	0.71	3.14	0.72	3.34	0.70	3.12	0.76	1.51
26. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำ ในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.43	0.57	3.40	0.59	3.39	0.55	3.28	0.84	3.31	0.57	3.51	0.56	3.25	0.67	2.15
รวม	3.37	0.32	3.42	0.22	3.42	0.25	3.41	.26	3.45	0.26	3.51	0.22	3.26	0.29	9.09

* $p < .05$

*เจตคติในทางลบ

นักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี (ได้ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 3.26 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72) ได้แก่ ข้อ 1 “การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน” ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76) ได้แก่ข้อ 21 “อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย”

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่านักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกััน มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 10, 13, 15, 16, 17, 18 และ 22 เกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน
2. การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่
3. ควรดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังในขณะออกกำลังกาย**
4. คนที่มีอายุมากไม่ควรออกกำลังกาย**
5. การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย
6. การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ**
8. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตัวเอง
9. ข้อดีของการเดินแอโรบิคทำให้ร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว

ดังนั้น จึงได้ทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	3.83	3.85	3.71	3.90	3.86	3.96	3.72	
ทบวง	3.83	-	.02	.12	.07	.03	.13	.11
กลาโหม	3.85		-	.14	.05	.01	.11	.13
สาธารณสุข	3.71			-	.19	.15	.25	.01
สง.ตำรวจ	3.90				-	.04	.06	.18
กทม.	3.86					-	.10	.14
สภากาชาด	3.96						-	.24*
เอกชน	3.72							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย เรื่อง “การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 4 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	3.54	3.36	3.61	3.42	3.45	3.39	3.27	
ทบวง	3.54	-	.18	.07	.12	.09	.05	.27*
กลาโหม	3.36		-	.25	.06	.09	.03	.09
สาธารณสุข	3.61			-	.19	.16	.22	.34
สง.ตำรวจ	3.42				-	.03	.03	.15
กทม.	3.45					-	.06	.18
สภากาชาด	3.39						-	.12
เอกชน	3.27							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย เรื่อง “การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 10 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	3.33	3.42	3.32	3.28	3.41	3.51	3.13
ทบวง	3.33	-	.09	.01	.05	.08	.18
กลาโหม	3.42		-	.10	.14	.01	.09
สาธารณสุข	3.32			-	.04	.09	.19
สนง.ตำรวจ	3.28				-	.13	.23
กทม.	3.41					-	.10
สภากาชาด	3.51						-
เอกชน	3.13						

* $p < .05$

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร เรื่อง “ควรดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังในขณะที่ออกกำลังกาย” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 13 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	3.30	3.38	3.26	3.45	3.55	3.52	3.11
ทบวง	3.30	-	.08	.04	.15	.05	.19
กลาโหม	3.38		-	.12	.07	.17	.27
สาธารณสุข	3.26			-	.19	.29	.26
สง.ตำรวจ	3.45				-	.10	.07
กทม.	3.55					-	.03
สภากาชาด	3.52						-
เอกชน	3.11						

* $p < .05$

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน เรื่อง “คนที่มีอายุมากไม่ควรออกกำลังกาย” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดสภากาชาดไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานครและสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 15 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	3.63	3.53	3.55	3.48	3.60	3.76	3.37	
ทบวง	3.63	-	.10	.08	.15	.03	.13	.26*
กลาโหม	3.53		-	.02	.05	.07	.23	.16
สาธารณสุข	3.55			-	.07	.05	.21	.18
สง.ตำรวจ	3.48				-	.12	.28	.11
กทม.	3.60					-	.16	.23
สภากาชาด	3.76						-	.39*
เอกชน	3.37							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน เรื่อง “การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย และสังกัดสภากาชาดไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย และสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 16 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	3.55	3.52	3.50	3.17	3.45	3.63	3.36	
ทบวง	3.55	-	.03	.05	.38	.10	.08	.19
กลาโหม	3.52		-	.02	.35	.07	.11	.16
สาธารณสุข	3.50			-	.12	.05	.13	.14
สนง.ตำรวจ	3.17				-	.28	.46*	.19
กทม.	3.45					-	.18	.09
สภากาชาด	3.63						-	.27
เอกชน	3.36							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย เรื่อง “การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 17 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	3.55	3.77	3.71	3.76	3.79	3.80	3.37
ทบวง	3.55	-	.22	.16	.21	.24	.18
กลาโหม	3.77		-	.06	.01	.02	.40*
สาธารณสุข	3.71			-	.05	.08	.34
สนง.ตำรวจ	3.76				-	.03	.39
กทม.	3.79					-	.42*
สภากาชาด	3.80						-
เอกชน	3.37						

* $p < .05$

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน เรื่อง “การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย สังกัดกรุงเทพมหานครและสังกัดกระทรวงกลาโหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย สังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดกระทรวงกลาโหม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 18 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธาณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	3.54	3.59	3.61	3.62	3.78	3.62	3.40	
ทบวง	3.54	-	.05	.07	.08	.24	.08	.14
กลาโหม	3.59		-	.02	.03	.19	.03	.19
สาธาณสุข	3.61			-	.01	.17	.01	.21
สนง.ตำรวจ	3.62				-	.16	-	.22
กทม.	3.78					-	.16	.38*
สภากาชาด	3.62						-	.22
เอกชน	3.40							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร เรื่อง “การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำด้วยตนเอง” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบันการศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	3.53	3.63	3.66	3.66	3.70	3.63	3.35
ทบวง	3.53	-	.10	.13	.13	.17	.18
กลาโหม	3.63		-	.03	.03	.07	.28*
สาธารณสุข	3.66			-	.04	.03	.31
สนง.ตำรวจ	3.66				-	.04	.31
กทม.	3.70					-	.35*
สภากาชาด	3.63						-
เอกชน	3.35						

* $p < .05$

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน เรื่อง “ข้อดีของการเดินแอโรบิกทำให้ร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดกรุงเทพมหานคร มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 32 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “เอฟ” ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามสังกัดของสถาบันการศึกษา

การปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา															F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน			
	(N=152)		(N=91)		(N=38)		(N=29)		(N=91)		(N=71)		(N=151)			
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	1.07	0.51	1.30	0.46	1.05	0.40	1.17	0.38	1.04	0.36	1.06	0.41	1.11	0.46	3.60*	
2. ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1.00	0.61	1.24	0.56	1.08	0.54	1.31	0.54	1.08	0.50	1.13	0.51	1.01	0.57	3.12	
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง	1.01	0.61	1.34	0.56	1.50	0.56	1.38	0.56	1.29	0.58	1.37	0.59	1.32	0.59	6.89*	
4. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกาย	1.10	0.66	1.58	0.52	1.63	0.49	1.55	0.51	1.37	0.61	1.35	0.54	1.34	0.57	9.29*	
5. ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	0.38	0.61	0.52	0.57	0.55	0.60	0.76	0.79	0.57	0.58	0.38	0.52	0.61	0.66	3.39	

ตารางที่ 32 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา															F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน			
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD		
6. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจร สูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกัน อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น	0.36	0.59	0.32	0.56	0.42	0.55	0.62	0.73	0.41	0.58	0.21	0.44	0.56	0.68	3.85*	
7. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาก่อนหรือ หลังการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	0.95	0.65	1.04	0.58	0.79	0.62	1.10	0.72	0.98	0.63	1.06	0.67	0.99	0.64	1.12	
8. ในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้ากระหายน้ำท่าน จะดื่มน้ำทันที *	1.15	0.69	1.25	0.57	1.18	0.73	1.38	0.56	1.25	0.59	1.32	0.60	1.29	0.65	1.14	
9. ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิด ความผิดปกติของร่างกาย	1.37	0.67	1.37	0.61	1.13	0.84	1.59	0.63	1.55	0.54	1.45	0.56	1.35	0.65	2.70	
10. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อ ร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	1.39	0.55	1.56	0.54	1.47	0.51	1.66	0.48	1.41	0.54	1.42	0.55	1.31	0.57	3.01	

ตารางที่ 32 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152)		(N=91)		(N=38)		(N=29)		(N=91)		(N=71)		(N=151)		
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
11. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่าน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนด เป็นเวลาเดียวกัน *	0.55	0.62	0.60	0.56	0.55	0.60	0.66	0.61	0.65	0.55	0.80	0.60	0.79	0.52	3.38*
12. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพตนเอง	1.61	0.53	1.67	0.50	1.58	0.50	1.79	0.41	1.76	0.43	1.77	0.42	1.49	0.58	4.59*
13. ท่านนำการออกกำลังกายบางอย่างทาง โทรทัศน์ไปออกกำลังกาย	1.03	0.66	1.08	0.60	1.05	0.80	1.45	0.51	1.00	0.65	0.99	0.62	1.08	0.58	2.22
14. ท่านพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่ ภายหลังจากการออกกำลังกาย	1.55	0.53	1.41	0.54	1.21	0.58	1.66	0.55	1.54	0.52	1.51	0.56	1.37	0.57	3.77
15. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมในการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	1.24	0.58	1.23	0.54	1.11	0.51	1.21	0.49	1.21	0.55	1.11	0.52	1.14	0.53	0.90
16. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ	0.74	0.70	1.16	0.65	0.82	0.61	1.21	0.49	0.81	0.63	0.76	0.55	0.83	0.54	6.69*

ตารางที่ 32 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														F
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		
	(N=152) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=38) \bar{X}	SD	(N=29) \bar{X}	SD	(N=91) \bar{X}	SD	(N=71) \bar{X}	SD	(N=151) \bar{X}	SD	
17. ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์ บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม *	0.91	0.59	0.91	0.59	0.92	0.59	0.69	0.54	1.01	0.59	1.04	0.53	0.93	0.57	1.76
18. ท่านชอบออกกำลังกาย แม้ขณะมี อาการเจ็บป่วย *	1.48	0.66	1.42	0.65	1.37	0.67	1.55	0.57	1.62	0.61	1.59	0.55	1.54	0.57	1.45
19. ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความคิด ปกติของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย	0.67	0.77	0.84	0.72	0.63	0.75	0.86	0.79	0.48	0.60	0.52	0.69	0.82	0.67	3.81*
20. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะ ที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก	1.41	0.69	1.59	0.54	1.45	0.72	1.66	0.55	1.58	0.65	1.63	0.59	1.45	0.65	2.07
21. เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านหยุดออกกำลังกายเพื่อทำการ ปฐมพยาบาลก่อน	1.48	0.69	1.66	0.50	1.58	0.68	1.59	0.57	1.64	0.59	1.66	0.51	1.48	0.60	1.94

ตารางที่ 32 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	สังกัดของสถาบันการศึกษา														
	ทบวง		กลาโหม		สาธารณสุข		สนง.ตำรวจแห่งชาติ		กทม.		สภากาชาดไทย		เอกชน		F
	(N=152)		(N=91)		(N=38)		(N=29)		(N=91)		(N=71)		(N=151)		
\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
22. ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้า และสวมชุดที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และการออกกำลังกายแต่ละประเภท	1.35	0.60	1.62	0.49	1.58	0.55	1.79	0.41	1.70	0.46	1.76	0.52	1.49	0.55	8.24
รวม	1.08	0.22	1.21	0.20	1.12	0.21	1.30	0.21	1.18	0.18	1.18	0.20	1.15	0.21	7.34

* $p < .05$

* การปฏิบัติในทางลบ

จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.30 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.79) ได้แก่ข้อ 12 “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.62) ได้แก่ข้อ 6 “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น”

นักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติเท่ากับ 1.21 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.67) ได้แก่ข้อ 12 “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.32) ได้แก่ข้อ 6 “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น”

นักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดสภาวิชาชีพ มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติเท่ากับ 1.18 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดสภาวิชาชีพ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.76 และ 1.77 ตามลำดับ) ได้แก่ข้อ 12 “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” ส่วนข้อที่พยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.41 และ 0.21) ได้แก่ข้อ 6 “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น”

นักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.15 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54) ได้แก่ข้อ 18 “ท่านชอบออกกำลังกายแม้จะมีอาการเจ็บป่วย” ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.56) ได้แก่ ข้อ 6 “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด ขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันการออกกำลังกายที่อาจเกิดขึ้น”

นักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.12 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.63) ได้แก่ข้อ 4 “ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังการออกกำลังกาย” ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.42) ได้แก่ข้อ 6 “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น”

นักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 1.08 ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.61) ได้แก่ข้อ 12 “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.36) ได้แก่ข้อ 6 “ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น”

เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อแล้ว พบว่านักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 11, 12, 16, 19 และ 22 เกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน
2. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกาย
4. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น
5. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน*
6. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง
7. ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ
8. ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย
9. ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้า และสวมชุดที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และการออกกำลังกายแต่ละประเภท

ดังนั้นจึงได้ทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ ดังต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 1 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	1.07	1.30	1.05	1.17	1.04	1.06	1.11	
ทบวง	1.07	-	0.10*	0.02	0.10	0.03	0.01	0.04
กลาโหม	1.30		-	0.25	0.13	0.26*	0.24	0.19
สาธารณสุข	1.05			-	0.12	0.01	0.01	0.06
สนง.ตำรวจ	1.17				-	0.13	0.11	0.06
กทม.	1.04					-	0.02	0.07
สภากาชาด	1.06						-	0.05
เอกชน	1.11							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

นักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมมีการปฏิบัติในคำถามเรื่อง ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 3 เป็น รายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	1.01	1.34	1.50	1.38	1.29	1.37	1.32	
ทบวง	1.01	-	0.33*	0.49*	0.37	0.28*	0.36*	0.31*
กลาโหม	1.34		-	0.16	0.04	0.05	0.03	0.02
สาธารณสุข	1.50			-	0.12	0.21	0.13	0.18
สนง.ตำรวจ	1.38				-	0.09	0.01	0.06
กทม.	1.29					-	0.08	0.03
สภากาชาด	1.37						-	0.05
เอกชน	1.32							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 34 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร สภากาชาดไทย และเอกชน มีการปฏิบัติในเรื่อง “ทำนอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร สภากาชาดไทย และเอกชน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 35 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 4 เป็น รายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	1.10	1.58	1.63	1.55	1.37	1.35	1.34
ทบวง	1.10	-	0.48*	0.53*	0.45*	0.27*	0.24*
กลาโหม	1.58		-	0.05	0.03	0.21	0.23
สาธารณสุข	1.63			-	0.08	0.26	0.28
สนง.ตำรวจ	1.55				-	0.18	0.20
กทม.	1.37					-	0.02
สภากาชาด	1.35						-
เอกชน	1.34						

* $p < .05$

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร และเอกชน มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกาย” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวง กลาโหม กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร และเอกชน มีค่าเฉลี่ย ของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 6 เป็น รายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	0.36	0.33	0.42	0.62	0.41	0.21	0.56
ทบวง	0.36	-	0.03	0.06	0.26	0.05	0.15
กลาโหม	0.33		-	0.09	0.29	0.08	0.12
สาธารณสุข	0.42			-	0.20	0.01	0.21
สนง.ตำรวจ	0.62				-	0.21	0.41
กทม.	0.41					-	0.20
สภากาชาด	0.21						-
เอกชน	0.56						

* $p < .05$

จากตารางที่ 36 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านตรวจสอบอัตราการเดินของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 11 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	0.55	0.60	0.55	0.66	0.65	0.80	0.79	
ทบวง	0.55	-	0.05	-	0.11	0.10	0.25	0.24*
กลาโหม	0.60		-	0.05	0.06	0.05	0.20	0.19
สาธารณสุข	0.55			-	0.11	0.10	0.25	0.24
สนง.ตำรวจ	0.66				-	0.01	0.14	0.13
กทม.	0.65					-	0.15	0.14
สภากาชาด	0.80						-	0.01
เอกชน	0.79							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 37 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีการปฏิบัติในเรื่อง “ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาล สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 12 เป็น รายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สงนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	1.61	1.67	1.58	1.79	1.76	1.77	1.49	
ทบวง	1.61	-	0.06	0.03	0.18	0.15	0.16	0.12*
กลาโหม	1.67		-	0.09	0.12	0.09	0.10	0.18
สาธารณสุข	1.58			-	0.21	0.18	0.19	0.09
สงนง.ตำรวจ	1.79				-	0.03	0.02	0.30
กทม.	1.76					-	0.01	0.27*
สภากาชาด	1.77						-	0.28*
เอกชน	1.49							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 38 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร และสังกัดสภากาชาดไทย มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัด กรุงเทพมหานคร และสังกัดสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาล สังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 39 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 16 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	0.74	1.16	0.81	1.21	0.81	0.76	0.83	
ทบวง	0.74	-	0.42*	0.07	0.47*	0.07	0.02	0.09
กลาโหม	1.16		-	0.35	0.05	0.35*	0.40*	0.33
สาธารณสุข	0.81			-	0.40	-	0.05	0.02
สนง.ตำรวจ	1.21				-	0.40	0.45	0.38
กทม.	0.81					-	0.05	0.02
สภากาชาด	0.76						-	0.07
เอกชน	0.83							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 39 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม และสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

นักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสภากาชาดไทย และสังกัดเอกชน มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสภากาชาดไทย และสังกัดเอกชน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม

ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อ 19 เป็น รายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธาณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน
\bar{X}	0.67	0.84	0.63	0.86	0.48	0.52	0.82
ทบวง	0.67	-	0.17	0.04	0.19	0.19	0.15
กลาโหม	0.84		-	0.21	0.02	0.36	0.32
สาธาณสุข	0.63			-	0.23	0.15	0.11
สนง.ตำรวจ	0.86				-	0.38	0.34
กทม.	0.48					-	0.04
สภากาชาด	0.52						-
เอกชน	0.82						

* $p < .05$

จากตารางที่ 40 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีการปฏิบัติในเรื่อง “ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัด กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน ในคำถามข้อที่ 22 เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ

สังกัดของสถาบัน การศึกษา	ทบวง	กลาโหม	สาธารณสุข	สนง.ตำรวจ	กทม.	สภากาชาด	เอกชน	
\bar{X}	1.35	1.62	1.583	1.79	1.70	1.76	1.49	
ทบวง	1.35	-	0.27*	0.23	0.44*	0.35*	0.41*	0.14
กลาโหม	1.62		-	0.04	0.18	0.08	0.21	0.13
สาธารณสุข	1.58			-	0.21	0.12	0.18	0.09
สนง.ตำรวจ	1.79				-	0.09	0.03	0.30
กทม.	1.70					-	0.06	0.21
สภากาชาด	1.76						-	0.27
เอกชน	1.49							-

* $p < .05$

จากตารางที่ 41 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีการปฏิบัติในเรื่อง “ขณะออกกำลังกาย ท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุดที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และการออกกำลังกายแต่ละประเภท” แตกต่างกับนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร และสภากาชาดไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวง กลาโหม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร และสภากาชาดไทย มีค่าเฉลี่ยของคะแนน การปฏิบัติสูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขต กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ตามตัวแปรสังกัดของสถาบัน การศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษา พยาบาล 7 สังกัด จำนวน 13 สถาบัน ประจำปีการศึกษา 2545 จำนวน 700 คน ผู้วิจัยสร้าง แบบสอบถามเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน คือตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยส่งแบบสอบถามจำนวน 700 ฉบับ และได้รับแบบสอบถาม กลับคืนมา จำนวน 623 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.0

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามตัวแปรสังกัดของสถาบัน การศึกษาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) โดยทดสอบ ค่า เอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตาราง ประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขต กรุงเทพมหานคร สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 ข้อมูลส่วนตัว

นักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร ที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 623 คน คิดเป็นร้อยละ 89.0 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.8 อยู่หอพักในสถาบัน

การศึกษา ร้อยละ 86.4 รายได้ที่นักศึกษาพยาบาลได้รับต่อเดือน 2,000 - 2,900 บาท ร้อยละ 36.4 และพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ไม่มีโรคประจำตัวหรืออาการผิดปกติที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 92.6

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในสถาบัน ร้อยละ 79.1 ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 82.0 ลักษณะกิจกรรมพลศึกษา เรียนเป็นรายวิชาเฉพาะกีฬา ร้อยละ 58.1 วิชาพลศึกษาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เห็นว่าเหมาะสม ร้อยละ 86.8 เพียงพอกับความต้องการ ร้อยละ 76.1 ความต้องการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมจากที่กำหนดไว้ในหลักสูตรนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ไม่ต้องการ ร้อยละ 66.9

1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลออกกำลังกายนอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตร ร้อยละ 80.3 สาเหตุที่นักศึกษาพยาบาลไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่มีเวลา ร้อยละ 18.3 เหตุที่นักศึกษาพยาบาลออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อสุขภาพ ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ร้อยละ 74.5 กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ คือเดิน ร้อยละ 56.5 รองลงมาคือเดินแอโรบิคแดนซ์ ร้อยละ 45.1 นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ใช้สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำคือสนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 41.1 รองลงมาคือ ห้องออกกำลังกายของสถานศึกษา ร้อยละ 31.6 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ ช่วงเวลา 16.00 น. - 20.00 น. ร้อยละ 83.0 รองลงมาคือช่วงเวลา 05.00 น. - 08.00 น. ร้อยละ 5.9 ระยะเวลาที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ย ส่วนใหญ่ 15 - 30 นาที ร้อยละ 35.0 รองลงมาคือ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ร้อยละ 34.2 โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ร้อยละ 54.1 รองลงมาคือ ไม่แน่นอน แล้วแต่โอกาส เวลา ร้อยละ 18.6

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร

2.1 นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการ

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.4 รองลงมาอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 20.7 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 15.32 (จากคะแนนเต็ม 25) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้สูงสุดอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = .97$) ได้แก่ข้อ 25 (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด) ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ต่ำสุดอยู่ในระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ($\bar{X} = 0.04$) ได้แก่ข้อ 13 (ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติ ไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)

2.2 นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 62.6 รองลงมาอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 37.2 ระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 0.2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับ 3.38 (คะแนนเต็ม 4) ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติสูงสุดอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.82$) ได้แก่ข้อ 1 (การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน) ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติต่ำที่สุดเท่ากับ 2.84 ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วก็ยังอยู่ในระดับดี ได้แก่ข้อ 21 (อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย)

2.3 นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 79.8 รองลงมาอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 18.6 และระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 1.6 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 1.16 ซึ่งอยู่ในระดับพอใช้ ข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุดซึ่งอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.64$) ได้แก่ข้อ 12 (การปฏิบัติเกี่ยวกับ ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง) ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ($\bar{X} = 0.41$) ได้แก่ข้อ 6 (ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น)

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา

3.1 นักศึกษาพยาบาลเกือบทุกสังกัด พบว่ามีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชน พบว่ามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย สังกัดกระทรวงกลาโหม สังกัดกระทรวงสาธารณสุข สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ สังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสภาวิชาชีพ และสังกัดเอกชน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.17, 16.11, 15.26, 15.72, 15.56, 16.70 และ 14.14 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาวิชาชีพไทยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้มากกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ สังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงสาธารณสุข สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย และสังกัดเอกชนตามลำดับ

3.2 นักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ส่วนนักศึกษาในสังกัดอื่นๆ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร สภากาชาดไทย และเอกชน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.37, 3.42, 3.42, 3.41, 3.45, 3.51, และ 3.26 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพมากกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร กระทรวงกลาโหม กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ทบวงมหาวิทยาลัย และเอกชนตามลำดับ

3.3 นักศึกษาพยาบาลในแต่ละสังกัดมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย สังกัดกระทรวงกลาโหม สังกัดกระทรวงสาธารณสุข สังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ สังกัด กรุงเทพมหานคร สังกัดสภากาชาดไทย และสังกัดเอกชน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.08, 1.21, 1.12, 1.30, 1.18, 1.18 และ 1.15 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่า นักศึกษาสังกัดกระทรวงกลาโหม สังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสภากาชาดไทย สังกัดเอกชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุข และ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ตามลำดับ

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและจากการสรุปผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผล การวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.32$) ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลได้รับความรู้จากลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาจากสถาบันการศึกษาบ้าง ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลลงทะเบียนเรียนร้อยละ 79.1 และนอกจากนี้

อาจเนื่องมาจากความรู้พื้นฐานเดิมวิชาพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นนั้น นักศึกษาพยาบาลไม่สนใจ และไม่ใส่ใจต่อวิชาพลศึกษา เพราะไม่เห็นความสำคัญและประโยชน์ที่จะนำไปใช้ ประกอบกับวิชานี้ไม่ได้นำไปสอบในการศึกษาต่อเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งในระดับชั้นมัธยมศึกษา กำหนดให้เรียนวิชาพลศึกษาในหลักสูตร แต่เมื่อเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา การเรียนวิชาพลศึกษาแตกต่างกันไปในแต่ละสถาบัน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งมีการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 82.0 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 11.6 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 20.5 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 6.7 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา ขาดความต่อเนื่องที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาได้รับความรู้ และประสบการณ์ การศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับสิวานี เชม (2542) ซึ่งศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง และจากผลการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ข้อ 25 (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดคือข้อใด) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากรที่ต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพโดยตรง ทำให้เกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญ จึงให้ความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีความรู้อยู่ในระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง ได้แก่ข้อ 13 (ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด) ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลนั้นถึงแม้ว่าจะมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องของอัตราการเต้นของหัวใจ คืออยู่แล้วแต่ไม่ได้เชื่อมโยงเรื่องดังกล่าวเข้ากับการคำนวณความหนักของการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เนื้อหาที่เรียน คงไม่เน้นในเรื่องความหนักของการออกกำลังกายในการคำนวณจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งถือว่าความรู้เรื่องความหนักของการออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญมากในการนำไปปฏิบัติในการออกกำลังกายให้เป็นประโยชน์ และมีความปลอดภัย

1.2 นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.38$) ที่สอดคล้องกับสุชาติ จรรยาศิริ (2541) ที่ศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี และสุวิกร กระจ่างจันทร์ (2544) ซึ่งศึกษาพบว่า นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัย อยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่สนใจเรื่องสุขภาพ ความสวย ความงาม และทรวดทรง เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคิดว่าการออกกำลังกายจะรักษารูปร่างและสัดส่วนได้ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่สนใจรูปร่างสัดส่วนมากเป็นพิเศษ จึงทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ในปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีการ

สนับสนุน ส่งเสริม และเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกาย หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบได้สนองตอบนโยบายของรัฐบาลในรูปแบบต่าง ๆ จะเห็นได้จากปัจจุบันมีสื่อต่าง ๆ หลากหลาย เผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น โปสเตอร์แผ่นพับต่าง ๆ ป้ายโฆษณา โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต (Internet) และสถาบันการศึกษาพยาบาลแต่ละแห่งก็ได้ส่งเสริมให้นักศึกษา เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาภายในสถาบัน ด้วยเหตุนี้ทำให้นักศึกษาพยาบาลจึงได้รับรู้ และมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.3 นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.16$) อาจเป็นเพราะนักศึกษาพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง จึงไม่สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้และปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ดีเท่าที่ควร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของชวาร์ท (Schwart, 1975 อ้างถึงในสิวฉวี เชม, 2542) ซึ่งกล่าวถึงความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในลักษณะรูปแบบที่ 4 คือความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม

นอกจากนี้ การที่นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ อาจเนื่องจากลักษณะการเรียน การสอน การขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกเหนื่อย ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับยศพล เหลืองโสมนภา (2542) ซึ่งศึกษาพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ โดยนักศึกษาให้เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายหรืออุปสรรคที่ทำให้ตนเองไม่ออกกำลังกายไว้ว่า ไม่มีเวลา งานยุ่ง เหนื่อยจากการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เหนื่อยจากการเรียน ต้องใช้เวลาในการอ่านหนังสือสอบ ไม่มีเพื่อน ก็เกียจ ไม่ชอบ ออกกำลังกายแล้วเหนื่อย และเหตุผลของการไม่ออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่คือ ไม่มีเวลามากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เรื่องการปฏิบัติซึ่งนักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด ($\bar{X} = 1.64$) ซึ่งอยู่ในระดับดี ได้แก่ข้อ 12 “ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง”ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ดีพอสมควร สามารถเลือกนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ส่วนข้อที่นักศึกษาพยาบาล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ($\bar{X} = 0.14$) ซึ่งอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ได้แก่ข้อ 6 (ท่านตรวจสอบอัตราการเดินของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้ และในหลักสูตรการเรียนวิชาพลศึกษา ในสถาบันการศึกษาพยาบาลอาจไม่ได้เน้นการให้ความรู้หรือให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเหมือนสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาและการกีฬาโดยเฉพาะ ซึ่งในการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์และมีความปลอดภัย ดังที่กรมพลศึกษา (2539) ได้กำหนดปริมาณของการออกกำลังกายที่เหมาะสมเกี่ยวกับความหนักขณะออกกำลังกาย โดยใช้

จำนวนการเดินของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก กล่าวคือขณะออกกำลังกายชีพจรไม่ควรเกิน 190 - อายุ และไม่ต่ำกว่า 150 - อายุของแต่ละคน และจากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล ออกกำลังกายนอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตร ร้อยละ 80.3 และเหตุผลที่นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ร้อยละ 74.5 สอดคล้อง กับปีพมา รอดทั้ง (2540) พบว่าประชาชนส่วนมากมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและ ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอคือ เดิน ร้อยละ 56.5 โดยออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ร้อยละ 54.1 ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 15 - 30 นาที ร้อยละ 35.0 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง สอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2539) ซึ่งกำหนดปริมาณของการออกกำลังกายความนานครั้งละ 10 - 30 นาที และอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ในช่วง 16.00 น. - 20.00 น. ร้อยละ 83.0 ช่วงเวลา 05.00 - 08.00 น. ร้อยละ 5.9 สอดคล้องกับ ผดุงสิทธิ์ สามารถ (2539) กล่าวว่า ช่วงเวลา 06.00 - 08.00 น. และช่วงเวลา 16.00 - 20.00 น. เป็นช่วงที่มีอุณหภูมิของอากาศต่ำกว่าในช่วงอื่น และอากาศเย็นสบายเหมาะแก่ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นอย่างยิ่ง

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขต กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรสังกัดของสถาบันการศึกษา

2.1 จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลในแต่ละสังกัด มีพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่านักศึกษาพยาบาลสังกัด สภากาชาดไทย มีพฤติกรรมด้านความรู้สูงกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดอื่น ๆ ส่วนนักศึกษาพยาบาล สังกัดเอกชน มีความรู้ในระดับพอใช้ และนักศึกษามีพฤติกรรมด้านความรู้ แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจาก นักศึกษาพยาบาลสังกัดสถาบันการศึกษามี ความแตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้

2.1.1 การรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ความเอาใจใส่ การให้ความสนใจเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลแต่ละสังกัด

2.1.2 แหล่งข้อมูลในการค้นคว้าหาความรู้ โอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมการ รมรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกาย นิทรรศการต่าง ๆ ด้านการออกกำลังกาย

2.1.3 การจัดกิจกรรมการเรียน การสอนวิชาพลศึกษา มีการเรียนเน้นหนัก ต่างกัน

2.1.4 ลักษณะความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล จากข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล พบว่าส่วนใหญ่อาศัยในหอพักภายในสถาบันการศึกษา ร้อยละ 86.4 นอกนั้นจะพักอาศัยในหอพักนอกสถาบันการศึกษา หรือบ้านของตนเอง ซึ่งมี

ส่วนทำให้นักศึกษาพยาบาลประสบปัญหาการจราจรติดขัด เสียเวลากับการเดินทาง ในกรณีที่พักอาศัยนอกสถาบันการศึกษาอาจทำให้มีเวลาในการติดตามข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อยลง

และจากการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความแตกต่างกันในคำถามข้อ 3 (การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด) อาจเนื่องมาจากความรู้ที่นักศึกษาพยาบาลแต่ละสถาบันได้รับการลงทะเบียนเรียนแตกต่างกัน และในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไปมีการเน้นเนื้อหาสาระ ประโยชน์ความจำเป็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน นอกจากนี้ความชอบความสนใจใฝ่หาความรู้ของนักศึกษาพยาบาลมากน้อยไม่เหมือนกัน ในเรื่องการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง จรูญ มีสิน (2536) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อเส้นเอ็น ให้อยู่ในสภาพพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว และกรมพลศึกษา (2539) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายไว้ว่า ควรอบอุ่นร่างกายโดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดินวิ่งเหยาะ ๆ แล้วค่อยออกกำลังกาย โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 15 นาที แต่ถ้าอากาศเย็นอาจเพิ่มเวลามากกว่านี้ได้

2.2 จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลในแต่ละสังกัด มีพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี นักศึกษาพยาบาลสังกัดสถานศึกษาไทยมีเจตคติในระดับดีมาก และมีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะแต่ละสังกัดสถาบันการศึกษา มีการเผยแพร่ความรู้ที่แตกต่างกันไป และอีกประการหนึ่ง แต่ละสถาบันการศึกษาอาจมีค่านิยมของการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน จึงทำให้นักศึกษาที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย คือ ต้องส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล ได้ตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.3 จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลในแต่ละสังกัด มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ และมีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติดีกว่านักศึกษาสังกัดอื่น ๆ รองลงมาคือนักศึกษาสังกัดกระทรวงกลาโหม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติและกระทรวงกลาโหมนั้น ในชีวิตประจำวันจะมีการฝึกและเน้นการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดอื่น ๆ นอกจากนี้ ความสนใจ ความชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก เครื่องอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ สถานที่ออกกำลังกาย จึงทำให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านสุขภาพในแต่ละสังกัดต่างกัน และจากการวิจัยพบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรายชื้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติต่ำ และนักศึกษา

พยาบาลต่างสังกัดมีการปฏิบัติแตกต่างกัน ได้แก่ข้อ 6 (การตรวจสอบอัตราการเดินของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น) ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าไม่มีความรู้ จึงไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังนั้นทางสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมด้านความรู้เสียก่อน เพื่อทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ สถาบันการศึกษาพยาบาลควรกำหนดหลักสูตร โดยเปิดสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับให้นักศึกษาพยาบาลลงทะเบียนเรียนอย่างน้อย 1 วิชาทุกสถาบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันการศึกษาสังกัดเอกชน และมีการเพิ่มเนื้อหาสาระให้มากและเหมาะสม เพื่อให้ได้รับความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. สถาบันการศึกษาพยาบาลควรมีการส่งเสริมให้มีการจัดอบรม สัมมนา หรือจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่นักศึกษาพยาบาลอยู่เสมอ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีอยู่หลากหลายรูปแบบและอยู่ในความสนใจของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ดีขึ้น

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ผู้บริหารของแต่ละสถาบันการศึกษาควรส่งเสริม สนับสนุน และเชิญชวนให้นักศึกษาพยาบาลตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ปฏิบัติร่วมกัน เช่น อาจจัดตั้งชมรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดทำโครงการต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการติดตาม ประเมินผลเป็นระยะ ๆ อย่างต่อเนื่อง

4. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักในสถาบันการศึกษา และใช้สนามกีฬา และห้องออกกำลังกายของสถานศึกษาเป็นที่ออกกำลังกาย ผู้บริหารของแต่ละสถาบันการศึกษาควรมีนโยบายที่ชัดเจนและมีการจัดสรรงบประมาณในการจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตลอดจนมีผู้เชี่ยวชาญที่คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความสนใจ และความต้องการออกกำลังกาย โดยได้รับความสะดวกและปลอดภัยมากที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ

2. ควรมีการศึกษาความต้องการ และรูปแบบของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาต่างๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ควรมีการศึกษาสภาพ และปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันศึกษาพยาบาล เนื่องจากอาจจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การประเมินผลแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ระยะครึ่งแผน พ.ศ. 2540-2542. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์, 2537.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.

จรววยพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ตะเกียง, 2534.

จรรยา มีสิน. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา. 6 (มีนาคม – กรกฎาคม 2530) : 45 – 53.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย. รายงานผลการวิจัย ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

จิตตรี ศรีอากะ. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์. การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ชุกดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน, 2525.

- ธนารักษ์ อัจฉิษฐ์. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา มนูญปิจุ. การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2528.
- ปนัดดา จูเภา. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2544.
- ปริญญา ดาสา. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. การศึกษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทักษะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2526.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์, 2536.
- ปาริชาติ สุขสวัสดิ์ดิพร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมในสถาบันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ปีทมา รอดทั้ง. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- พลศึกษา, กรม. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : กรมพลศึกษา, 2534.
- พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ดันอ้อ, 2533.
- ไพรวลัย ตันลาพุด. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- มงคล ใจดี. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพ. 1 (พฤษภาคม – กรกฎาคม 2530) : 2 – 6.
- ยศพล เหลืองโสมนภา. ความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. การวัดผลและการสร้างแบบสอบผลสัมฤทธิ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- รวีวรรณ แสงฉาย. เอกสารการสอนชุดวิชาอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว หน่วยที่ 1 – 8. กรุงเทพฯ : บางกอกบลิ๊ก, 2533.
- วาริศา วิเศษสรรพ. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการศึกษาพยาบาล. 8 (มกราคม 2540): 78 – 81.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง) พ.ศ.2533. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2535.
- สิวฉวี เข้ม. การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- สมพันธ์ หิญชีระนันท์. การพยาบาลกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ. วารสารพยาบาล. 46 (เมษายน – มิถุนายน 2540) : 56.
- สิริยา สัมมาวาท. ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- สุชาดา มโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุชาติ จรรยาศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.

สุชาติ โสสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

สุชาติ โสสมประยูร. สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

สุวิกร กระแจะจันทร์. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์. หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.

อนามัย, กรม. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย, 2535.

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาษาอังกฤษ

Bloom, Benjamin. **Taxonomy of Education Objectives.** Handbook I Cognitive Domain, Mckay New York, 1975.

Ferguson, K.J., Yesalis, Charles E., Pomrehn, Paul R. Kirkpatrick, Mary Beth. Attitude, Knowledge, and Beliefs as Predictors of Exercise Intent and Behavior in Schoolchildren. **Journal of School Health.** 59 (March 1989) : Abstract No. 3.

Harris, Daniel M. and Guten, Sharon. Health – protective behavior : An Exploratory study. **Journal of Health and Social Behavior.** 20 (1979).

Nakornkhet, Khasem. Physical activity, attitude as a function of sociocultural differences. **Dissertation Abstracts International.** 50/12 (June 1990) : 389 – A.

O' Connor, M.J. The effectiveness of exercise behavior change intervention in university physical education classes, University of Georgia, 1993. **Dissertation Abstracts International.** 54 (1994) : 2948 A.

Petosa, P.S. Use of social cognitive theory to explain exercise behavior among adults, University of Ohio State. **Dissertation Abstracts International**. 54 (1994) : 4103 B.

Roski, G. Sport and health –related values and their reflection in youngster sport activities during leisure time. **Dissertation Abstracts International**. 11 (December 1992).

Wood, L.K. Comparative study of attitude toward physical activity of academically gifted and academically non gifted. **Dissertation Abstracts International**. 48/08 (February 1988): 2017 – A.

Yamane, T. **Statistics an Introductory Analysis**. 2nd ed. Tokyo : John Weatherhill, 1970.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกรี | อดีตอาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน | อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ดร. สุวัตร สิทธิหล่อ | กรมพลศึกษา |
| 4. นายชัยสิทธิ์ ภาวิลาส | ผู้อำนวยการกองวิจัย การส่งเสริมกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 5. นางอนูรัต สมพลกรัง | ผู้จัดการแผนกกิจกรรมกีฬาและการตลาด
ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

จดหมายขอความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-2680

ที่ ทม. 0302(2770.0603)/0403

วันที่ 23 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชา
สุขศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง "พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สิริ กาญจนวาสิ
เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และรองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ในการนี้ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น (ตามเอกสารที่แนบ)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อ
ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม.0302(2770.0603)/0407

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

23 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สิริ
กาญจนวาที และรองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึง
ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์
ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2680

ที่ ทม.0302(2770.0603)/0401

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

23 มกราคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชา
พลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สิริ
กาญจนวาลี และ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมี
ความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม กับนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล
เกื้อการุณย์ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความกรุณาอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว
ได้ทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2680

ที่ ทม.0302(2770.0603)/0399

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

23 มกราคม 2546

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สิริ
กาญจนวาสิ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทิ หอมสนธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมี
ความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม กับนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้
นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว ได้
ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2680

ภาคผนวก ค

รายชื่อสถาบันการศึกษาพยาบาล จำนวนประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันการศึกษา	จำนวนประชากร (คน)					จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)				
	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	รวม	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	รวม
1. ทบวงมหาวิทยาลัย										
1.1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	232	218	252	263	965	37	35	39	41	152
1.2 ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี	115	108	125	135	483	18	18	20	21	77
2. กระทรวงกลาโหม										
2.1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก	64	65	65	61	255	9	9	9	8	35
2.2 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ	40	40	39	39	158	6	6	6	6	24
2.3 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพ อากาศ	48	53	51	51	203	8	8	8	8	32
3. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ										
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	-	70	62	51	183	-	11	10	8	29
4. กรุงเทพมหานคร										
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์	120	146	142	171	579	19	23	22	27	91
5. กระทรวงสาธารณสุข										
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ	80	50	57	53	240	13	8	9	8	38
6. สภากาชาดไทย										
วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย	150	105	98	104	457	24	16	15	16	71
7. ภาคเอกชน										
7.1 คณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัย มิชชั่น	75	72	67	61	275	12	11	10	10	43
7.2 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์	98	84	78	72	332	15	13	12	12	52
7.3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	50	18	19	12	99	8	3	3	2	16
7.4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม	87	60	54	56	257	14	9	8	9	40
รวม	1,159	1,089	1,109	1,129	4,486	183	170	171	176	700

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

เรื่อง

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
2. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ และไม่มีผลเสียต่อตัวท่านหรือบุคคลใด ๆ โดยท่านไม่ต้องระบุชื่อและสถานศึกษาของท่านลงในแบบสอบถามนี้
3. แบบสอบถามมีทั้งหมด 13 หน้า แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 19 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน 25 ข้อ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน 26 ข้อ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	จำนวน 22 ข้อ
4. ขอให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย f ลงใน [] ตามความเป็นจริง

นิยาม การออกกำลังกายหมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ยกเว้น การออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

1. ชั้นปีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่

[] 1. ชั้นปีที่ 1

[] 2. ชั้นปีที่ 2

[] 3. ชั้นปีที่ 3

[] 4. ชั้นปีที่ 4

2. สถานที่อยู่อาศัยของท่าน

[] 1. หอพักในสถาบันการศึกษา

[] 2. หอพักนอกสถาบันการศึกษา

[] 3. บ้านของตนเอง

[] 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. รายได้ที่ท่านได้รับต่อเดือน

[] 1. น้อยกว่า 2,000 บาท

[] 2. 2,000 – 2,900 บาท

[] 3. 3,000 - 3,900 บาท

[] 4. ตั้งแต่ 4,000 บาทขึ้นไป

4. สถาบันการศึกษาของท่านสังกัดหน่วยงาน

[] 1. ทบวงมหาวิทยาลัย

[] 2. กระทรวงกลาโหม

[] 3. กระทรวงสาธารณสุข

[] 4. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

[] 5. กรุงเทพมหานคร

[] 6. สภากาชาดไทย

[] 7. ภาคเอกชน

5. ท่านมีโรคประจำตัวหรืออาการผิดปกติที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายหรือไม่

[] 1. ไม่มี

[] 2. มี (โปรดระบุ).....

6. ท่านลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในสถาบันของท่านหรือไม่
- [] 1. เรียน (โปรดระบุจำนวนหน่วยกิตที่เรียนตลอดหลักสูตร 4 ปี).....หน่วยกิต
- [] 2. ไม่เรียน
- [] 3. ไม่เปิดสอนในสถาบัน
- [] 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
7. ท่านลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นปีใดบ้าง
- [] 1. ชั้นปีที่ 1
- [] 2. ชั้นปีที่ 2
- [] 3. ชั้นปีที่ 3
- [] 4. ชั้นปีที่ 4
8. วิชาพลศึกษาที่เรียน
- [] 1. เรียนคละกันหลาย ๆ อย่าง
- [] 2. เรียนเป็นรายวิชาเฉพาะ
- [] 3. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
9. วิชาพลศึกษาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเหมาะสมกับความต้องการของท่านหรือไม่
- [] 1. เหมาะสม
- [] 2. ไม่เหมาะสม (โปรดระบุ).....
10. วิชาพลศึกษาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรเพียงพอกับความต้องการของท่านหรือไม่
- [] 1. เพียงพอ
- [] 2. ไม่เพียงพอ (โปรดระบุ).....
11. ท่านต้องการเรียนวิชาพลศึกษาเพิ่มขึ้นจากที่กำหนดไว้ในหลักสูตรหรือไม่
- [] 1. ต้องการ (โปรดระบุ).....
- [] 2. ไม่ต้องการ
12. ท่านออกกำลังกายนอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตรหรือไม่
- [] 1. ออกกำลังกาย (หากท่านตอบข้อนี้กรุณาตอบข้อ 14 ต่อไป)
- [] 2. ไม่ออกกำลังกาย (หากท่านตอบข้อนี้กรุณาตอบข้อ 13 ต่อไป)

17. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกาย

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 05.00 น. - 08.00 น. | <input type="checkbox"/> 4. 08.00 น. - 12.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 2. 12.00 น. - 13.00 น. | <input type="checkbox"/> 5. 13.00 น. - 16.00 น. |
| <input type="checkbox"/> 3. 16.00 น. - 20.00 น. | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

18. ระยะเวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยนานเท่าใด

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 5 - 15 นาที | <input type="checkbox"/> 4. 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที |
| <input type="checkbox"/> 2. 15 - 30 นาที | <input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |
| <input type="checkbox"/> 3. 30 นาที - 1 ชั่วโมง | |

19. ท่านออกกำลังกายบ่อยครั้งเพียงใด

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย | <input type="checkbox"/> 4. สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> 2. ทุกวัน | <input type="checkbox"/> 5. เฉพาะวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ |
| <input type="checkbox"/> 3. วันเว้นวัน | <input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง คำถามเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก โปรดทำเครื่องหมาย X ทับตัวเลือก ก ข ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

สำหรับผู้วิจัย

1. ข้อใด**ผิดหลัก**ในการออกกำลังกาย
 - ก. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
 - ข. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย
 - ค. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้รูปร่างดีขึ้น
 - ง. ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ก่อนการออกกำลังกายต้องปรึกษาแพทย์

2. ข้อใด**ไม่ควรปฏิบัติ**ในการออกกำลังกาย
 - ก. งดออกกำลังกายขณะเป็นไข้
 - ข. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด
 - ค. ดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหลังการออกกำลังกาย เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายได้เร็ว
 - ง. งดอาหารทุกชนิดในระหว่างการออกกำลังกาย

3. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด

ก. 3 - 5 นาที	ค. 10 - 15 นาที
ข. 5 - 10 นาที	ง. 15 - 20 นาที

4. ข้อใดคือ**การอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด**
 - ก. การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า การบริหารกาย
 - ข. การอาบน้ำอุ่น การวิ่งเหยาะ
 - ค. การวิ่งเหยาะ การยืดกล้ามเนื้อ
 - ง. การบีบนิ้ว การบริหารกาย

5. การอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์

มากที่สุด

ก. ให้ร่างกายมีความพร้อม	ค. เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
ข. ให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัว	ง. ให้ข้อต่อของร่างกายมีการเคลื่อนไหวสะดวก

สำหรับผู้วิจัย

6. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในข้อใดให้ผลดีที่สุด
- ก. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ข. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละครั้ง
- ค. ออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง
- ง. ออกกำลังกายทุกวันเสาร์ - อาทิตย์
7. การออกกำลังกายแต่ละครั้งในบุคคลทั่วไป ควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด
- ก. 15 นาที
- ข. 30 นาที
- ค. 45 นาที
- ง. 60 นาที
8. เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ
- ก. เพราะมีรูปร่างได้สัดส่วนกว่า
- ข. เพราะร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงกว่า
- ค. เพราะร่างกายมีการระบายความร้อนที่ดี
- ง. เพราะปอดแข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า
9. การออกกำลังกายที่ดีควรมีปริมาณเท่าใดจึงจะมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต
- ก. ออกกำลังกายจนกว่าเหงื่อออก
- ข. ออกกำลังกายจนหัวใจทำงานหนักเต็มที่
- ค. ออกกำลังกายจนกว่าหัวใจทำงานหนัก 50% ของความสามารถสูงสุด
- ง. ออกกำลังกายจนกว่าหัวใจทำงานหนัก 65 - 75% ของความสามารถสูงสุด
10. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด
- ก. 60 - 70 ครั้ง/นาที
- ข. 70 - 80 ครั้ง/นาที
- ค. 80 - 90 ครั้ง/นาที
- ง. 90 - 100 ครั้ง/นาที

17. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกายภายหลังการรับประทานอาหาร
อาหารอิมใหม่ ๆ
- ก. เลือดส่วนหนึ่งต้องไปย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร
ข. อาจเกิดอาการจุกแน่น
ค. มีพลังงานที่ใช้ออกกำลังกายมากขึ้น
ง. การขยายตัวของปอดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร
18. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด
- ก. ยกน้ำหนัก
ข. เดิน
ค. วิ่งเหยาะ
ง. กระโดดเชือก
19. การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ทั้งหมด
- ก. ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก
ข. วิ่งเร็ว ขว้างจักร กระโดดไกล
ค. กระโดดเชือก ถีบจักรยาน วิ่งเหยาะ
ง. กระโดดเชือก วิ่งเร็ว ดึงข้อ
20. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดต่อไปนี้เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด
- ก. ฟุตบอล
ข. ว่ายน้ำ
ค. แบดมินตัน
ง. บาสเกตบอล
21. กิจกรรมการออกกำลังกายในข้อใด เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อให้แกร่างกาย
- ก. วิ่งกระโดดไกล
ข. ลูกนั่ง 30 วินาที
ค. วิ่งเร็ว 100 เมตร
ง. วิ่งเหยาะ 15 นาที
22. การทำ ลุก – นั่ง (Sit - up) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย
- ก. หน้าท้อง
ข. หน้าท้องและไหล่
ค. หน้าท้องและหลัง
ง. กล้ามเนื้อหลังและไหล่
23. การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นการวัดสมรรถภาพทางกายด้านใด
- ก. ความแข็งแรง
ข. ความเร็ว
ค. พลัง
ง. ความทนทาน

24. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรพิจารณาเลือกกิจกรรมอย่างไร
- ก. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย
 - ข. กิจกรรมที่น่าสนใจและตนเองถนัด
 - ค. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพเศรษฐกิจ
 - ง. กิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่น และความต้องการของร่างกาย
25. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด คือข้อใด
- ก. เล่นฟุตบอล
 - ข. เทนนิส
 - ค. แบดมินตัน
 - ง. แอโรบิคค้ำยันซ์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย f ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.	การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน				
2.	ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและเหมาะสมจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง				
3.	การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ฯลฯ				
4.	การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความแก่				
5.	คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
6.	การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวลดลง				
7.	การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียดได้				
8.	การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วนได้				
9.	การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพ				
10.	ควรดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังในขณะที่ออกกำลังกาย				
11.	การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อดูไม่สวย				

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
12.	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรให้ เหมาะสมกับเพศและวัย				
13.	คนที่มีอายุมากไม่ควรออกกำลังกาย				
14.	การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้าน สติปัญญา				
15.	การพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไป กับการออกกำลังกาย				
16.	การออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายได้ถ้าปฏิบัติ ไม่ถูกต้อง				
17.	การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ				
18.	การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตนเอง				
19.	การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องมีอุปกรณ์ช่วย				
20.	การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม เป็นการเข้าสังคม				
21.	อุปกรณ์เครื่องแต่งกายไม่มีผลต่อการ ออกกำลังกาย				
22.	ข้อดีของการเดินแอโรบิกทำให้ร่างกาย ทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว				
23.	ประสิทธิภาพของระบบประสาทไม่เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย				
24.	ผู้ที่ทำงานหนักอยู่แล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย				
25.	การออกกำลังกายไม่สามารถทำได้เพราะต้อง อ่านหนังสือเรียน และฝึกปฏิบัติ/ทำรายงาน				
26.	ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกาย				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว
 ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 4 – 7 วันต่อสัปดาห์
 ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับปฏิบัติการ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
2.	ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
3.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง			
4.	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกาย			
5.	ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย			
6.	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น			
7.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ก่อนหรือหลังการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง			
8.	ในขณะที่ออกกำลังกายถ้ากระหายน้ำท่านจะดื่มน้ำทันที			
9.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับปฏิบัติการ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
10.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย			
11.	ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน			
12.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง			
13.	ท่านนำการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกาย			
14.	ท่านพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่ ภายหลังจากการออกกำลังกาย			
15.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมในการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย			
16.	ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ			
17.	ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม			
18.	ท่านชอบออกกำลังกาย แม้ขณะมีอาการเจ็บป่วย			
19.	ท่านปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลังจากการออกกำลังกาย			
20.	ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตก			
21.	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านหยุดออกกำลังกายเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน			
22.	ขณะออกกำลังกายท่านเลือกใส่รองเท้าและสวมชุดที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ และการออกกำลังกายแต่ละประเภท			

เฉลยคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ข้อ 1. ก.
ข้อ 2. ค.
ข้อ 3. ข.
ข้อ 4. ค.
ข้อ 5. ก.
ข้อ 6. ข.
ข้อ 7. ข.
ข้อ 8. ง.
ข้อ 9. ง.
ข้อ 10. ข.
ข้อ 11. ค.
ข้อ 12. ค.
ข้อ 13. ง.
ข้อ 14. ง.
ข้อ 15. ก.
ข้อ 16. ง.
ข้อ 17. ค.
ข้อ 18. ก.
ข้อ 19. ค.
ข้อ 20. ข.
ข้อ 21. ข.
ข้อ 22. ก.
ข้อ 23. ง.
ข้อ 24. ก.
ข้อ 25. ง.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง แสดงค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้

ข้อที่	คำถาม	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
1	ข้อใดผิดหลักในการออกกำลังกาย	0.87	0.00
2	ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย	0.87	0.00
3	การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันนานเท่าใด	0.38	0.25
4	ข้อใดคือการอบอุ่นร่างกายที่ดีที่สุด	0.94	0.12
5	การอบอุ่นร่างกายและการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์มากที่สุด	0.81	0.38
6	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในข้อใดให้ผลดีที่สุด	0.94	0.12
7	การออกกำลังกายแต่ละครั้งในบุคคลทั่วไปควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดเท่าใด	0.63	0.50
8	เหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ	0.63	0.50
9	การออกกำลังกายที่ดี ควรมึปริมาณเท่าใด จึงจะมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต	0.38	0.25
10	คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณเท่าใด	0.63	0.25
11	การตรวจสอบความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกระทำได้อย่างไร	0.50	0.25
12	ในการคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเพื่อนำไปใช้ในการกำหนดความหนักของงานที่ถูกต้องคือข้อใด	0.13	0.00
13	ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	0.00	0.00

ตาราง (ต่อ) แสดงค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรม
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้

ข้อที่	คำถาม	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
14	การขาดการออกกำลังกาย มีอัตราเสี่ยงต่อ การเกิดโรคในข้อใด มากที่สุด	0.81	0.38
15	ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการขาด การออกกำลังกายในวัยเด็ก	0.69	0.38
16	ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็น ระยะเวลาเท่าใด	0.28	0.25
17	ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของ การออกกำลังกายหลังการรับประทานอาหาร อิ่มใหม่ ๆ	0.94	0.12
18	กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประ โยชน์ ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด	0.63	0.75
19	การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกาย แบบแอโรบิค (Aerobic exercise) ทั้งหมด	0.94	0.12
20	กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดต่อไปนี้เป็นเหมาะสม กับผู้สูงอายุมากที่สุด	0.38	0.25
21	กิจกรรมการออกกำลังกายในข้อใดเป็นการสร้าง ความทนทานของกล้ามเนื้อให้แก่ร่างกาย	0.44	0.38
22	การทำลุก – นั่ง (Sit – Up) เป็นการสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกาย	0.44	-0.12
23	การดึงข้อที่ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เป็นการวัด สมรรถภาพทางกายด้านใด	0.12	0.25
24	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรพิจารณาเลือก กิจกรรมอย่างไร	0.25	0.87
25	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุด คือข้อใด	0.00	1.00

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจำเนียร สุ่มแก้ว เกิดเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2508 ที่จังหวัดเพชรบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เมื่อปีการศึกษา 2530 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544 ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาล ระดับ 6 แผนกศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์ ตึกเจริญ – สมศรี 5 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย