

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาล
เมืองกระทุ่มแบน

The Relationship between Knowledge and Attitudes of Physical
Education affect on Exercising Behavior of Teacher and Education
Personnel in School under Krathumbaen

โกศล ศรีบัวทอง¹, จิราวัฒน์ ขจรศิลป์²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู และบุคลากรทางการศึกษา
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติทางพลศึกษาที่มีผลต่อ
พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน กลุ่ม
ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน
จำนวน 214 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการของเครซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่ม
กลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติ
ทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาล
เมืองกระทุ่มแบน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยสถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.55$,
S.D.= 0.80) มีทักษะคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.49$, S.D. = 0.57) และมี
พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.23$, S.D. = 0.48) ผลการหาค่าสหสัมพันธ์ พบว่า
ความรู้ทางพลศึกษากับทักษะคติทางพลศึกษามีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางลบ ใน
ระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะคติ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Abstract

The purpose of this research was to study Exercising behavior of Teacher and Education
Personnel in school under Krathumbaen Town Municipality and the Relationship between Knowledge
and Attitudes of Physical Education affect on Exercising behavior of Teacher and Education Personnel

¹ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

² อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

in school under Krathumbaen Town Municipality. The sampling group of this research are 214 of teachers and Education Personnels in school under Krathumbaen Town Municipality, were selected by using Krejcie and Morgan table and stratified random sampling to take part in the study. Data were collected by The Relationship between Knowledge and Attitudes of Physical Education affect on Exercising behavior of Teacher and Education Personnel in school under Krathumbaen Town Municipality questionnaire form and analyzed data by using computer program. Statistic report will be conducted in The frequency, Percentage, Mean and standard deviation and analyzed data relation with Pearson’s correlation coefficient.

The results revealed that : The sample group had physical education knowledge about exercising at the good level ($\bar{X} = 2.55$, S.D.= 0.80). The physical education attitude about exercising at good level ($\bar{X} = 2.49$, S.D. = 0.57) and the exercising behavior of sample group were at moderate ($\bar{X} = 2.23$, S.D. = 0.48). The result of The Relationship showed that Knowledge and Attitudes of Physical Education had slowly negative relation with statistically significance difference at 0.01 level. The relationship between physical education knowledge and Exercising behavior had highly negative relation with statistically significance difference at 0.01 level. The relationship between physical education attitude and Exercising behavior had moderate negative relation with statistically significance difference at 0.01 level.

Keywords: Knowledge, Attitude, Exercising behavior

ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) ได้กำหนดแนวทางการพัฒนาประเทศโดยมุ่งเน้น (1) ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (2) คำนี้ถึง “การพัฒนาที่ยั่งยืน” โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต” โดยประเด็นยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา คือ “การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ และการลดความเหลื่อมล้ำในสังคมไทย” เพื่อมุ่งลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และส่งเสริมให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2563: ออนไลน์)

เนื่องจากสภาพร่างกายของครู และบุคลากรทางการศึกษาต้องรับภาระหนักทั้งการสอน และการทำงานล่วงเวลา หรือนอกเหนือจากภาระหน้าที่ในการสอนจึงทำให้สุขภาพร่างกาย เสื่อมโทรมลงขาดการดูแลสุขภาพ และการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายรวมถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มน้ำสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสม ฯลฯ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นประโยชน์ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพกาย และจิตใจให้แข็งแรงแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย เนื่องจากทำให้ระบบอวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และยังช่วยให้ระดับความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลงด้วย นอกจากนี้ยังทำให้คนมีรูปร่างที่สง่างาม มีจิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ดี ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (WHO, 2010) และยังช่วยให้เยาวชนและคนทั่วไปมีระเบียบวินัย และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพเสตติดได้อีกด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2563)

จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรหนึ่งในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษากับพฤติกรรมออกกำลังกายของครู และบุคลากร

ทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนเพื่อได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรในเขตโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนโดยมุ่งหวังให้มีสุขภาพที่ดีก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริม และสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะทางพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน จำนวนทั้งหมด 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน จำนวน 214 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเปิดตารางสำเร็จของเครซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยแบ่งเป็นครูผู้ชาย จำนวน 57 คน ครูผู้หญิง จำนวน 64 คน บุคลากรชาย จำนวน 40 คน และบุคลากรหญิง จำนวน 53 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออก 4 ส่วน คือ

- | | |
|--|--------------|
| ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน 6 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ทางพลศึกษา | จำนวน 11 ข้อ |
| ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติทางพลศึกษา | จำนวน 10 ข้อ |
| ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน 12 ข้อ |

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และความสมบูรณ์ของเนื้อหาผู้เชี่ยวชาญได้เสนอให้ปรับปรุงในส่วนของเนื้อหาให้มีความครอบคลุมตามสัดส่วนองค์ประกอบของเนื้อหาให้ตรงประเด็นที่ศึกษา และให้ความละเอียดในการใช้ภาษาที่สามารถเข้าใจง่าย

2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบขั้นต้น (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) KR-21 และหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient)

- 2.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ทางพลศึกษาได้ค่าความเชื่อมั่น .84
- 2.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติทางพลศึกษาได้ค่าความเชื่อมั่น .90
- 2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ค่าความเชื่อมั่น .88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือกับครู และบุคลากรบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน
2. แนะนำตัวอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง
3. หลังจากนั้นนำข้อมูลทั้งหมด จำนวน 214 ชุด มาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้ และทัศนคติทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู และบุคลากรบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เกณฑ์การวัดระดับความสัมพันธ์ 5 ระดับ ดังนี้ (Hinkle D. E., 1998)

ค่า r	ระดับของความสัมพันธ์
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .90 - 1.00	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .70 - .90	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .50 - .70	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .30 - .50	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .00 - .30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

สรุปผลการวิจัย

1.1 ด้านความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมความรู้อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.55, S.D. = 0.80$) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากที่สุด และรองลงมา คือ การออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพ รองลงมา คือ ผลเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

1.2 ด้านทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมทัศนคติอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.49, S.D. = 0.57$) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากที่สุด และรองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจ และปอดแข็งแรง ($\bar{X} = 2.90, S.D. = 0.34$) รองลงมา คือการออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ($\bar{X} = 2.84, S.D. = 0.44$)

1.3 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.23, S.D. = 0.48$) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากที่สุด และรองลงมา คือ ไม่ฝืนออกกำลังกายต่อไปเมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย ($\bar{X} = 2.87, S.D. = 0.36$) รองลงมา คือ อบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้น และผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทุกครั้ง ($\bar{X} = 2.48, S.D. = 0.55$)

1.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ทางพลศึกษา กับ ทักษะคิดทางพลศึกษามีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะคิดทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทักษะคิดทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน (n=214)

ข้อ	รายการ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1	ความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.55	0.80	ดี
2	ทักษะคิดทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.49	0.57	ดี
3	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	2.23	0.48	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.55$, S.D. = 0.80) มีทักษะคิดทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.49$, S.D. = 0.57) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.23$, S.D. = 0.48)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษา กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน (n=214)

รายการ	ด้านความรู้ทางพลศึกษา	ด้านทักษะคิดทางพลศึกษา	ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ด้านความรู้ทางพลศึกษา	-	-.473**	-.775**
ด้านทักษะคิดทางพลศึกษา	-	-	.635**
ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



จากตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางพลศึกษากับทัศนคติทางพลศึกษา พบว่า ความรู้ทางพลศึกษากับทัศนคติทางพลศึกษามีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งครูและบุคลากรมีความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างดีแต่ไม่ออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทัศนคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผล

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำประเด็นที่ค้นพบมาวิจารณ์ได้ ดังนี้

1. ด้านความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยด้านความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน ส่วนใหญ่มีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี อาจกล่าวได้ว่า ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างดีส่งผลให้ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมือง กระทุ่มแบนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และถูกวิธี ซึ่งความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์ สอดคล้องกับ นิจลารรณ เพ็ชรรินทร์ (2553) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี สอดคล้องกับ สุชาติา ชัยวรรณ (2556) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ สุรพล มั่นภวานา (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของประชาชน มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก

2. ด้านทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยด้านทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนส่วนใหญ่มีทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี อาจกล่าวได้ว่า ครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายดีจะส่งผลทำให้ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีความตื่นตัว และอยากออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งทัศนคติเป็นลักษณะของความคิดเห็นในตัวเองบุคคลในการที่จะชอบหรือเกลียดของบุคคล และปรากฏการณ์ต่างๆ (ธงชัย สันติวงษ์ 2546 : 167, อ้างจาก ภัทธกร เฉลยจรรยา, 2558 : 11-12) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาติา ชัยวรรณ (2556) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ ประชาชนในหมู่บ้านเกียกพา พบว่า ประชาชนในหมู่บ้านเกียกพา มีเจตคติต่อ การสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรพล มั่นภวานา (2547: บทคัดย่อ)ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

3. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเพราะการปฏิบัติงานล่วงเวลา หรือภาระหน้าที่การสอนทำให้เกิดความเหนื่อยล้าเมื่อต้องออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพร่างกายแข็งแรงตลอดเวลาส่งผลให้ถึงกล้ามเนื้อที่เป็นส่วนสำคัญของร่างกายมีความทนทาน ยืดหยุ่น และความ



คล่องแคล่วของร่างกายดีขึ้น พระถาวรนาวิริยาคุณ (2554) สอดคล้องกับ มงคล การุณงาม (2555) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของคนที่ทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ พบว่า พฤติกรรมด้านการ ออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยค่าเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมีค่าต่ำสุด สอดคล้องกับ วิลาวรรณ นองแสง (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 สอดคล้องกับ สุรพล มั่นภาวนา (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของประชาชน มีพฤติกรรมในระดับดี

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ทางพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อาจเป็นเพราะครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีความรู้ เป็นอย่างดีแต่อาจจะรู้สึว่าการออกกำลังกายทำให้รู้สึกเหนื่อย ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะคิดทางพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทักษะคิดทางพลศึกษา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางบวกใน ระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อาจกล่าวได้ว่า ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัด เทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีความรู้ ทักษะคิดทางพลศึกษาสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ ถ้ามีความรู้ และ ทักษะคิดดีจะส่งผลทำให้ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีความตื่นตัวที่อยากจะออกกำลังกายส่งผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นด้วยเช่นกันจาก ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ ปรัชญาพร สงสว่าง (2554: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของ ประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา” พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของ ประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา สอดคล้องกับงานวิจัยของนิลฉัตรพร เพ็ชรรินทร์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย ของนิสิตปริญญาตรีหลักสูตรปกติ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อ การออกกำลังกายทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของกลุ่ม ตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ ปรัชญาพร สงสว่าง (2554: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา” พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

(1) ด้านความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ระดับดี แต่จากแบบสอบถาม พบว่า ข้อที่กลุ่มตัวอย่าง ตอบถูก น้อยที่สุด การออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสารที่หลั่งออกมา ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย

(2) ด้านทักษะคิด กลุ่มตัวอย่างมีทักษะคิด ระดับดี แต่จากแบบสอบถาม พบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่าง ตอบได้ ค่ะ น้อยที่สุด คือ การออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อใหญ่ ควรจัดกิจกรรมให้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำในเรื่องการ ออกกำลังกายที่มีเหงื่อทำให้ร่างกายเพิ่มการไหลเวียนเลือดและการทำงานของหัวใจ และมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

(3) ด้านพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมระดับปานกลาง แต่จากแบบสอบถามพบว่าข้อที่กลุ่ม ตัวอย่างตอบได้คะแนนน้อยที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างไม่ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจร ทั้งก่อน และหลังการออก กำลังกายซึ่งควรแนะนำให้ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรเพื่อความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้ทราบ สภาพร่างกายของตนเองได้ หลายอย่าง เช่น ทราบอัตราชีพจรว่า เร็วหรือช้ากว่าที่ควรจะเป็นเพราะเมื่อมีความผิดปกติ ของร่างกายจะได้รับบริการตรวจรักษาจาก แพทย์เสียแต่เนิ่นๆ



**NMCCON
2021**

การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา

ครั้งที่ 8 ประจำปี พ.ศ.2564

“สู่ชีวิตวิถีใหม่ ด้วยงานวิจัยทางสุขภาพและการบริการ”

27 มีนาคม พ.ศ. 2564

(4) จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้ทางพลศึกษากับทัศนคติทางพลศึกษามีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับสูง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับสูง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทัศนคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูง ดังนั้น ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนที่มีความรู้ และทัศนคติดี จะส่งผลทำให้ครู และบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีความตื่นตัว และอยากออกกำลังกาย มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ ที่มีผลต่อเนื่องในทางที่เสริมผลที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของครู และบุคลากรทางการศึกษาร่วมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการปฏิบัติทางจิตใจ และการบริโภคอาหาร

(2) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับมาตรฐานของการออกกำลังกายประเภทต่างๆ เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการออกกำลังกายของครู และบุคลากรทางการศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560. จาก <<http://dopah.anamai.moph.go.th>>.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : หจก.ไอเดียสแควร์, 2545.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2563). แผนพัฒนากีฬา แห่งชาติ ฉบับที่ 6. (2560-2564). สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563, จาก: <http://www.mots.go.th/>

จิตติมา เจริญลิ้มประเสริฐ. (2555). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิรศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล. พฤติกรรมสุขภาพ. มหาสารคาม. โครงการตำรา สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.

ณัชสร คงชีวกุล, สุนทรา กล้าณรงค์, และ จุฑารัตน์ สติรปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย. วารสาร AL-NUR, 9 (16) , 59-69.

ธนศักดิ์ บัวคำศรี. (2553). การออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2560 จาก <http://fiarch.blogspot.com/2010/10/blog-post.html>.

นิจลาวรรณ เพชรรินทร์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรปกติ คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2553.

ปัทมาวดี บุพศิริ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. การศึกษาค้นคว้าอิสระ, 2547.

สำนักงานแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564). สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2563. จาก: http://www.thaigov.go.th/ewt_news.php?nid=6420.

พระถาวรนาวิริยาคุณ. (2554). สุภาพที่ดีคุณทำได้ง่ายๆสบายๆ. ปทุมธานี: ศิลป์การพิมพ์ (1977).

ภาณุพงศ์ คำวชิรพิทักษ์. (2557). หยุด!ความชราที่ใกล้คุณ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Feel good.

มนัส ยอดคำ. สุขภาพกับการออกกำลังกาย. พิมพ์ลักษณ์, กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2548.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. สำนักพิมพ์ นามิบู๊คพับลิเคชันส์, 2556.

- วิลาวรรณ หนองแสง (2543, ตุลาคม-พฤศจิกายน). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปราจีนบุรี. วารสารเพื่อนสุขภาพ.12(2): 46 - 57.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย ลีทองอิน. ผลของการใช้แผนปฏิบัติการจากเทคนิคเอไอซีต่อการมีส่วนร่วมของประชาชนในการออกกำลังกาย, 2550.
- สิทธิพร เสียใจใหญ่. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลหัวหินสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2556.
- สุชาดา ชัยวรรณ. (2556). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านเกียงพา ตำบลตำผามอก อำเภอคลอง จังหวัดแพร่. ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุดารัตน์ พุทธอด และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหาร จัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. คณะ บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2553.
- สุมีทนา กลางคาร และวราพจน์ พรหมสัตยพรต. หลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. สุรเกียรติ อาชานุกาพ. วิทยานิพนธ์ส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541.
- สุรพล มั่นภวานา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬา ในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ้ายเอกสาร.
- Bly, J.R.; Jone ; and J.Richardson. (1987). “Impact of Worksite Health Promotion on HealthCare Cost Utilization: Evaluation of Johnson & Johnson Live for Lift Program” Journal of the American Medical Association V.256. pp. 3235-40.
- Hinkle, D.E, William, W. and Stephen G. J. (1998). Applied Statistics for the Behavior Sciences. 4thed. New York : Houghton Mifflin.
- Jaffee L.; et al. (1999). Incentive and Barrier to Physical Activity for Working Woman. American Journal of Health Promotion. V.13(4). pp. 215-218
- Walcott-McQuigg, Jacqueline A.; & Prohaska, Thomas R. (1996). Factors Influencing Participation of African American eiders in Exercise Behavior. Public Health Nursing. V.18. pp.194-203. Chicago : Blackwell Science, inc.
- World Health Organization [WHO]. (2010). Global recommendations on physical activity for health 18-64 years old. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/>
- Yan, J. (1999). Perceived Benefits of and Barrier to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.