



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นหนทางหนึ่งในการจัดเตรียมการด้านสุขภาพและอนามัยของประชากรซึ่งจัดเป็นนโยบายประการหนึ่งในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่เน้นการป้องกันโรคมากกว่าการรักษาโรค และยังเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ได้ผลดีที่สุดและประหยัดที่สุดด้วย เนื่องจากการออกกำลังกายจะเป็นการพัฒนาคนในชาติให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างชาญฉลาด ซึ่งผลจากการมีสุขภาพดีย่อมส่งผลให้การพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ เช่น การพัฒนาทางการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และความมั่นคงของชาติพัฒนาเป็นไปในทางที่ดีด้วย ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีสุขภาพที่ไม่ดีก็จะทำให้ความสามารถในการทำงานลดน้อยลง เกิดความวิตกกังวล เกิดการสิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล และบางครั้งอาจถึงกับสูญเสียชีวิตได้ การพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องมีนโยบายที่มุ่งพัฒนาสุขภาพของประชาชนควบคู่กันไปกับการมีนโยบายที่มุ่งพัฒนาด้านอื่นๆ ด้วย และประชาชนทั้งหลายควรที่จะหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะการมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและนำไปสู่ความสำเร็จต่างๆ ในชีวิตได้

สำหรับความสนใจในเรื่องสุขภาพอนามัยในปัจจุบันเป็นไปอย่างกว้างขวาง ดังจะเห็นได้ว่ารัฐบาลได้มีการจัดตั้งการกีฬาแห่งประเทศไทยขึ้นตามพระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2528 และต่อมาได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2535-2539) เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น อันเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสุขภาพและนำไปสู่การมีสุขภาพอย่างยั่งยืนตลอดไป (http://www.mots.go.th/ministry_sporttour/vision_develop.asp) อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่ารัฐบาลได้ตื่นตัวและให้ความสำคัญกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย แต่จากการประเมินผลของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2535-2539) ในปีพ.ศ. 2540 พบว่า ยังคงประสบปัญหาในการนำแผนพัฒนาการกีฬาไปสู่การปฏิบัติ การประสานประโยชน์ และการร่วมมือกันระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน (http://www.nfsolution.com/prototype/sat/th/08/08_3-1.html) จึงได้มีการเร่งปรับปรุงแก้ไขในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) โดยได้จัดให้มีชมรมสมาคม และองค์กรกีฬาที่มีระบบการบริหารและการจัดการแข่งขันมากยิ่งขึ้นทั้งในส่วนกลางและ

ส่วนภูมิภาคเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น อันเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยให้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป (http://www.nfsolution.com/prototype/sat/th/08/08_3-1.html) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ซึ่งการพัฒนาการกีฬาในช่วงแผนฯ 8 คือการสร้างรากฐานเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของคนเป็นการเตรียมและนำคนไทยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี จึงกล่าวได้ว่าแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ซึ่งเป็นแผนแม่บทของการพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ที่มุ่งขยายและยกระดับการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานของประชาชนทั้งหมดให้กว้างขวางสู่ประชากรทุกกลุ่มเป้าหมายและมุ่งพัฒนาคุณภาพของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายให้สอดคล้องสัมพันธ์กับความต้องการของบุคคล ชุมชน และประเทศ โดยให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2538: 1-2) แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการใช้แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ไปแล้วระยะหนึ่ง ก็ได้มีการประเมินผลการดำเนินการตามแผนดังกล่าวและพบว่ามีปัญหาอุปสรรคหลายประการที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ หลักสูตรระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่า สัดส่วนเวลาเรียน เนื้อหาวิชาที่จะพัฒนาทักษะกีฬา ซึ่งเป็นวิชาที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีเวลาเรียนน้อยเกินไป ขาดครูพลศึกษาที่ชำนาญในการเรียนการสอนทั้งระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา รวมทั้งนักเรียนส่วนใหญ่ยังคงมีค่านิยมมุ่งเน้นการเรียนวิชาการเพื่อไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยไม่สนใจวิชาพลศึกษาเท่าที่ควร (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544: 65-70)

ความสนใจและความมุ่งมั่นของรัฐบาลที่จะส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนโดยใช้กีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อเป็นที่ประจักษ์มากที่สุด เมื่อรัฐบาลได้พัฒนาระบบราชการเสียใหม่เพื่อให้เป็นไปตาม พ.ร.บ. ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2545 และ พ.ร.บ.ปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2545 โดยจัดให้มีการตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬาขึ้นเป็นกระทรวงใหม่ เพื่อให้กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬาได้พัฒนานโยบายด้านการกีฬาและบูรณาการแผนการกีฬากับการท่องเที่ยวให้สามารถจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายได้หลายรูปแบบมากขึ้น และกำหนดให้ในสถานศึกษาและหน่วยงานทางการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจ และประสบการณ์ตรงในการจัดการกิจกรรมกีฬา นันทนาการ และการออกกำลังกาย ดังนั้นในการจัดทำแผนกลยุทธ์ของการกีฬาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของกระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา จึงได้ตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ

ทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมืองของประเทศ โดยมุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนและประชาชนทุกกลุ่มรักกีฬา ดูกีฬา เล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งให้มีการรวมตัวเป็นสมาคมเครือข่ายสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในทุกระดับ (http://www.sat.or.th/th/01/01_2-2.html) นอกจากนี้ การที่รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนเพิ่มมากขึ้นนี้เอง เป็นผลให้นายอดิศักดิ์ โพธารามิก รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการคนก่อนหน้านี้ออกมาสนับสนุนแนวทางดังกล่าว โดยเห็นว่าการกำหนดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานหลังจากที่มีการประกาศใช้ไปแล้ว 1 ปี ที่กำหนดให้นักเรียนมีชั่วโมงเรียนวันละ 4 - 5 ชั่วโมง และให้เพิ่มชั่วโมงกิจกรรมมากขึ้นนั้นยังไม่มี ความชัดเจนและยังไม่มี การปฏิบัติตามเท่าที่ควร จึงควรที่จะให้สถานศึกษา มีความชัดเจนและให้ รายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับหลักสูตรใหม่ โดยเฉพาะในส่วนของโรงเรียนที่ให้เพิ่มกิจกรรม โดยเน้น เรื่องดนตรี กีฬา และการออกกำลังกาย ให้มีอาทิตย์ละประมาณ 2 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย (กรุงเทพธุรกิจ, 2546: 11) อีกทั้งในปีพ.ศ. 2548 องค์การสหประชาชาติยังได้กำหนดให้เป็นปีสากลแห่งการกีฬาและพลศึกษา ซึ่งสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ ก็ได้มีการรณรงค์ และเชิญชวนให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬากันให้มากขึ้น (<http://www.osrd.go.th/cnew.php?pa=showpage&pid=10078>) รวมทั้งทางรัฐบาลก็ยิ่งพร้อมที่จะสนับสนุนและพัฒนา ด้านการกีฬาอย่างเต็มที่ โดยจะเพิ่มงบด้านกีฬาให้มากขึ้น (<http://www.thairath.co.th/thairath1/2547/sport/jul/30/spo2.php>)

จากความสำคัญของการออกกำลังกาย รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคต่างๆดังกล่าวข้างต้น ทั้งทางด้าน การนำแผนพัฒนาการกีฬาไปสู่การปฏิบัติ การประสานประโยชน์ และการร่วมมือกัน ระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน การไม่ปฏิบัติตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของสถาบัน การศึกษา และการที่ประชาชนยังให้ความสนใจกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายไม่มากนัก ล้วนเป็นสิ่งที่จะทำให้การเตรียมการด้านสุขภาพซึ่งเป็นนโยบายประการหนึ่งไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ทั้งนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย ระบุว่าอาจมีสาเหตุมาจากหลายประการผสมผสานกัน เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ปัจจัยทางการอบรมเลี้ยงดู และสถานบันเทิงต่างๆในสังคม เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชาชนมี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544: 65) ดังนั้น ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาถึงการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปประกอบการวางแผนและจัดทำนโยบาย เพื่อพัฒนาสุขภาพโดยรวมของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี

เนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดี และมีศักยภาพในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการเป็นกำลังแรงงานสำคัญของชาติที่จะต้องรับภาระพึ่งพิงของประชากรวัยเด็กและผู้สูงอายุอีกต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย" ในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาถึงการออกกำลังกายของเยาวชนไทย ซึ่งได้แก่ การออกและไม่ออกกำลังกาย สาเหตุของการออกและไม่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย สถานที่ในการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีเรื่องที่เกี่ยวข้องอีก 2 เรื่อง คือ สถานที่ในการชมหรือฟังกีฬา และประเภทของกีฬาที่ชมหรือฟังของเยาวชนไทย
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติ ที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย

1.3 แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การศึกษาเรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย" ในครั้งนี้ นอกจากจะอาศัยแนวคิดเชิงทฤษฎีของพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งถือเป็นแนวคิดในการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่ประยุกต์มาจากแนวคิดเชิงทฤษฎีของสาขาวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยา มาเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย ยังมีประเด็นอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอีกหลายประเด็นรวมอยู่ด้วย ซึ่งจะแยกกล่าวในรายละเอียดตามรายหัวข้อต่อไปนี้

- 1.3.1 นิยามของการออกกำลังกาย
- 1.3.2 แรงจูงใจของการออกกำลังกาย
- 1.3.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.3.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.3.5 โทษของการขาดการออกกำลังกาย
- 1.3.6 แบบจำลองเชิงทฤษฎีของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.3.1 นิยามของการออกกำลังกาย

สำหรับการนิยามการออกกำลังกายนั้น ได้มีนักวิชาการจำนวนมากกำหนดความหมายไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

กรมพลศึกษา (2538: 84) ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี แต่ทั้งนี้จะไม่รวมถึงการฝึกกีฬาเพื่อการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับการนิยามของวรศักดิ์ เพียรชอบ (2525:60-63); ณรงค์ หลงสมบุญ (2527: 97-100) และสภาพร เกิดสว่างเนตร (2539: 17) ที่ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย เป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกระโดด การแอโรบิก การว่ายน้ำ เป็นต้น แต่จะยกเว้นการเคลื่อนไหวของร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเขียนหนังสือ การหยิบข้าวใส่ปาก เป็นต้น โดยการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ของข้อต่อและกล้ามเนื้อต่างๆของร่างกาย ตลอดจนทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

สำหรับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ยังควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อให้ส่วนต่างๆของร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ (ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา, 2540: 18-19) ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของธนารักษ์ อัจฉริย (2543:16) ที่ว่าการออกกำลังกายที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

นอกจากนี้ การออกกำลังกายควรเป็นการแสดงออกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ที่มีความถี่ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย(วัน)ต่อสัปดาห์ และระยะเวลาปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง(นาที)โดยไม่หยุดพัก (สร้อยรัตน์ พลอินทร์, 2542: 12) รวมทั้งเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบต่างๆตามความถนัด ความสนใจ และความพึงพอใจในเวลาว่าง เพื่อเป็นการเตรียมตัวและการปฏิบัติตนให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวทางนิยามที่ได้ทบทวนมาแล้วนี้ จึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆหรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก หรือการเล่นกีฬา (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546: 9)

1.3.2 แรงจูงใจของการออกกำลังกาย

แรงจูงใจต่างๆที่ทำให้บุคคลออกกำลังกายและเล่นกีฬา นั้น พบว่า อาจมีแรงจูงใจได้หลายประการดังเช่นที่วาชนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537:33-34) สรุปถึงแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้ดังนี้

- (1) ความต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี เช่น การวิ่งเหยาะ การกายบริหาร เป็นต้น
- (2) ความต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นหรือเพื่อความสนุกสนานเฮฮา เช่น การเล่นกอล์ฟ การเล่นเกมบิลลิ่ง เป็นต้น
- (3) ความต้องการฝึกความอดทน เช่น การวิ่งมาราธอน ซึ่งต้องอาศัยความพากเพียรพยายาม และมีความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เป็นต้น
- (4) ความต้องการความเพลิดเพลินหรือความสุนทรีย์ เช่น การเล่นสเก็ต การเดินบัลเลต์ การเดินรำในน้ำ และการเล่นยิมนาสติกลีลาใหม่ เป็นต้น
- (5) ความต้องการผ่อนคลายอารมณ์ ความสับสน ความตึงเครียด เช่น การวิ่งการว่ายน้ำ การกายบริหาร เป็นต้น
- (6) ความต้องการความตื่นเต้น ทำหาย และเกิดความเสี่ยงจากการกระทำ เช่น การกระโดดน้ำ การเล่นสกีได้คลื่น การดิงพูลูธา การไต่เขา เป็นต้น

ดังนั้น แรงจูงใจของการที่บุคคลจะออกกำลังกายนั้น จึงอาจเกิดจากแรงจูงใจที่แตกต่างกันไป ซึ่งอาจจะเป็น ความต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ความต้องการเพื่อพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ความต้องการความสนุกสนานเฮฮา ความต้องการฝึกความอดทน ความต้องการความเพลิดเพลิน ความต้องการการผ่อนคลายอารมณ์และลดความตึงเครียด รวมทั้งความต้องการสร้างความตื่นเต้นทำหายนั่นเอง ทั้งนี้มิได้หมายถึงว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทหนึ่งประเภทใดจะเกิดจากแรงจูงใจประการเดียวเท่านั้น แต่อาจเกิดจากแรงจูงใจหลายประการประกอบกันไปได้

1.3.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกายนั้น นักวิชาการได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายไว้แตกต่างกันไปตามเกณฑ์ต่างๆที่ใช้ในการแบ่งประเภทของการออกกำลังกาย เช่น ชนิดของการออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการออกกำลังกาย สถานที่ในการออกกำลังกาย ลักษณะของการเผาผลาญพลังงาน ฯลฯ สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ได้อาศัยเกณฑ์การแบ่งตามลักษณะของ

กิจกรรมการออกกำลังกายตามแนวคิดของ Bucher (1960: 48-19 อ้างถึงใน ญัฐยา วิสุทธิสิน, 2516: 7) ซึ่งได้แบ่งกิจกรรมการออกกำลังกายออกเป็น 9 ประเภท คือ

- (1) ประเภทการเล่นเป็นชุดหรือเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล เบสบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ
- (2) ประเภทบุคคลและประเภทคู่ เช่น กรีฑา ปิงปอง มวยปล้ำ แบดมินตัน ฟันดาบ ฯลฯ
- (3) กิจกรรมที่เป็นแบบแผน เช่น กายบริหาร และการเดินแถว ฯลฯ
- (4) กิจกรรมทางน้ำ เช่น การพายเรือ กระโดดน้ำ การว่ายน้ำ ฯลฯ
- (5) กิจกรรมกลางแจ้งในฤดูหนาว เช่น สเก็ต สกี การไต่เขา ฯลฯ
- (6) กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพตนเอง เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย การลุกนั่ง การยกน้ำหนัก ฯลฯ
- (7) การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด เช่น กระโดดเชือก โยนห่วง ฯลฯ
- (8) ยิมนาสติก เช่น การต่อดัว การเล่นยืดหยุ่น ฯลฯ
- (9) การเล่นเกมผลัดต่างๆ เช่น การวิ่งผลัด การวิ่งเปรี๊ยะ ฯลฯ

การออกกำลังกายอาจแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการศึกษานั้นๆ และเมื่อแบ่งประเภทของออกกำลังกายตามลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกาย ก็สามารถแบ่งออกได้เป็น 9 ประเภทดังกล่าวแล้วนั้น

1.3.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้นผู้ให้ความเห็นไว้หลายทัศนะ เช่น อวย เกตุสิงห์ (2525: 19) การกีฬาแห่งประเทศไทย (2534: 10-13) และสมาคมคนแคระรัฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2545: 10) เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาสรุปเป็นประโยชน์ของการออกกำลังกายตามประเด็นหลักๆ ได้ดังนี้

- (1) การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยอาหาร และการขับถ่ายได้ดี ทำให้หัวใจขยายตัวและมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

(2) รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม

(3) สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆด้าน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ช่วยในการประสานส่วนต่างๆในร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มที่อาจทำให้กระดูกแตกหรือหักได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้ปอดขยายตัวได้มากขึ้น อันจะเป็นผลให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

(4) การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากเสื่อมสภาพของอวัยวะ รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เนื่องจากการออกกำลังกายจะทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการสร้างภูมิต้านทานโรค ช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทำให้ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้ และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ทำให้ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อได้ เป็นต้น

(5) ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า เนื่องจากต่อมไร้ท่อถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ

การออกกำลังกายจึงมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ทั้งด้านโครงสร้างสรีระบุคลิกภาพ ช่วยให้อวัยวะต่างๆทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดโรค ช่วยให้มีความอดทนสูง สร้างความกระปรี้กระเปร่า และช่วยลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่ทำซ้ำๆอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลานานอย่างน้อย 20 นาที นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงทนทาน เกิดความยืดหยุ่น และเกิดความคล่องแคล่วว่องไวแล้ว ยังทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคหัวใจวายเฉียบพลันได้ (http://www.bangkokhealth.com/exercise_htdoc/exercise_health_detail.asp?Number=9396)

1.3.5 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายจะให้โทษต่อบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะส่งผลกระทบต่อเนื่องไปยังวัยหนุ่มสาว วัยกลางคนและวัยสูงอายุ

โดยมีอาการและความรุนแรงแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาด การออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิม และปัจจัยเกี่ยวข้อง อื่นๆ เช่น การโภชนาการ หรือสภาวะแวดล้อมต่างๆ เป็นต้น (ไพรวลัย ตันลาพุม, 2530: 87-92) และเมื่อแบ่งผลกระทบออกเป็นด้านต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงแบ่งเป็นผลกระทบในด้านต่างๆดังนี้

(1) การเจริญเติบโต การขาดการออกกำลังกายจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต โดย กระดูกจะเปราะง่ายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตช้า ร่างกายไม่สูงเท่าที่ควร ซึ่งจะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ ขาดการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก

(2) รูปร่างทรุดโทรม การขาดการออกกำลังกายจะส่งผลกระทบต่อรูปร่าง ทรุดโทรมของทั้งวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคนและวัยสูงอายุ โดยถ้าขาดการออกกำลังกายใน วัยเด็กจะทำให้เด็กมีรูปร่างผอมบาง ในขณะที่เด็กบางคนอ้วนเพราะขาดการออกกำลังกาย แต่ รับประทานอาหารมากทำให้เกิดการสะสมของไขมันใต้ผิวหนัง ในวัยหนุ่มสาวจะส่งผลในเรื่องของ การสะสมของไขมันมากขึ้น สำหรับวัยกลางคนและวัยสูงอายุ จะทำให้การเผาผลาญอาหารให้เป็น พลังงานลดน้อยลง เกิดการสะสมอาหารส่วนเกินไว้มากถึงร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

(3) สุขภาพทั่วไป การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีความต้านทาน โรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย หรือเมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย และ สำหรับวัยกลางคนและวัยสูงอายุการขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดความผิดปกติใน การทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ เช่น การรับประทานอาหารมาก การเกิดความเครียด หรือการสูบบุหรี่มากเกินไป ฯลฯ จะทำให้หลอดเลือดต่างๆเสียความยืดหยุ่น เป็นผลให้หลอดเลือด ตีบแคบ เกิดการอุดตันได้ง่าย และเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพได้ง่าย

(4) สมรรถภาพทางกาย การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะทำให้มี สมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิกิริยา ในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย ในวัยหนุ่มสาวการขาดการออกกำลังกายจะมีผลต่อความ เสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนอาจมีอาการคล้ายกับ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด คือ มีอาการหอบเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย สำหรับ การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชราจะทำให้ข้อต่อต่างๆเกิดการเปลี่ยนแปลง

ในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เย็บและเย็บหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะมีการอักเสบและเกิดการเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูก

(5) การศึกษา การขาดการออกกำลังกายอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของวัยเด็กและวัยรุ่นได้ เนื่องจากผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะเกิดความรู้สึกกระชุ่มกระชวย สมองปลอดโปร่ง และความสามารถในการรับรู้ดีกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

(6) การสังคมน่าสนใจ การขาดการออกกำลังกายเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้วัยเด็กและวัยรุ่นไม่รู้จักวิธีระบายความเครียดอย่างถูกต้อง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ไม่กล้าแสดงออกและปรับตัวได้ยาก และอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการติดยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในปัจจุบันได้

การขาดการออกกำลังกายจึงให้โทษต่อบุคคล โดยมีอาการและความรุนแรงแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิม และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น การโภชนาการ สภาวะแวดล้อมต่างๆ เป็นต้น โดยโทษของการขาดการออกกำลังกายในเยาวชน คือ ผลกระทบในด้านของการเจริญเติบโต รูปร่างทรุดทรวง และสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้ เยาวชนที่ขาดการออกกำลังกายตั้งแต่เด็กจะมีอาการและความรุนแรงมากกว่าเยาวชนที่วัยเด็กมีการออกกำลังกาย

1.3.6 แบบจำลองเชิงทฤษฎีของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุของการออกกำลังกาย พบว่ามีแนวคิดเชิงทฤษฎีที่ใช้อธิบายได้หลายแนวคิด สำหรับงานวิจัยนี้ได้เลือกแบบจำลองพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (the exercise behavior model) ของ Noland and Feldman (1984: 32-36) ดังปรากฏในแผนภาพที่ 1 มาเป็นพื้นฐานในการอธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคคล ซึ่งอธิบายได้ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ของบุคคลเกิดจากความพร้อมในการออกกำลังกายที่เกิดจากปัจจัยอื่นๆต่อไปนี้

(1) ปัจจัยทำให้น่าสนใจ (predisposition factors) ประกอบด้วย การควบคุมที่ตนรับรู้ว่าออกกำลังกายได้ (perceived control over exercise) ทักษะติดต่อกิจกรรมทางกายภาพ ค่านิยมเชิงแนวคิด และค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

(2) ปัจจัยดัดแปร (modifying factors) แบ่งออกเป็นอีก 2 ปัจจัยย่อย ได้แก่

แผนภาพที่ 1 แบบจำลองเชิงทฤษฎีของพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของ Noland and Feldman (1984)



ที่มา : Noland and Feldman (1984:35)

(2.1) ปัจจัยทั่วไป (general factors) ประกอบด้วย ปัจจัยทางประชากร เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส เป็นต้น ปัจจัยทางสังคม เช่น ชั้นชนทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น ปัจจัยทางโครงสร้าง เช่น ประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นต้น และปัจจัยทางสรีระ เช่น สถานะของสุขภาพ และความฟิตทางสรีระ เป็นต้น

(2.2) ปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติ (cues to action factors) ประกอบด้วย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ คำแนะนำจากผู้อื่น การเห็นบุคคลอื่นออกกำลังกาย และสื่อต่างๆ

(3) ความอาจเป็นไปได้ของการปฏิบัติ แม้ปัจจัยทั้ง 2 ประการข้างต้น คือ ปัจจัยโน้มนำและปัจจัยดัดแปรที่กล่าวมานี้จะเป็นตัวกำหนดความพร้อมออกกำลังกายของบุคคล กระนั้นก็ดีการที่บุคคลจะออกหรือไม่ออกกำลังกายยังขึ้นอยู่กับประเมินของบุคคลว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้นต้องได้รับมากกว่าอุปสรรคที่บุคคลคิดว่าตนจะต้องสูญเสียไปในการออกกำลังกายด้วย ดังนั้น หากบุคคลพิจารณาว่าอุปสรรคมีมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับบุคคลก็อาจจะไม่ออกกำลังกาย แม้ว่าบุคคลจะพร้อมที่จะออกกำลังกายอยู่แล้วก็ตาม

สำหรับการประยุกต์ใช้แบบจำลองนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยเชิงสาเหตุกับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้นั้น Noland and Feldman (1985:32) ให้ข้อเสนอแนะว่า "สามารถใช้ปัจจัยเชิงสาเหตุเพียงบางปัจจัยเท่านั้นได้" และการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการออกกำลังกายในครั้งนี้ เนื่องจากผู้ศึกษาใช้ข้อมูลจากโครงการการสำรวจเด็กและเยาวชน ปี พ.ศ. 2545 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่มีได้มีวัตถุประสงค์ศึกษาพฤติกรรมของการออกกำลังกายในเชิงวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของบุคคลโดยตรง จึงทำให้ผู้วิจัยสามารถเลือกตัวแปรเพื่อศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของการออกกำลังกายได้เพียงบางปัจจัยเท่านั้น การศึกษาครั้งนี้จึงเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดตามข้อเสนอของ Noland and Feldman (1985:32) โดยกำหนดปัจจัยเชิงสาเหตุของการออกกำลังกายในครั้งนี้ไว้ 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยทางประชากร และปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม อันเป็น 2 ปัจจัยภายใต้ปัจจัยทั่วไปของ Noland and Feldman ซึ่งผู้วิจัยขอแยกใช้เป็น 2 ปัจจัย และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- (1) **ปัจจัยทางประชากร** หมายถึง ปัจจัยส่วนบุคคลที่แสดงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และสถานภาพสมรส
- (2) **ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม** หมายถึง ปัจจัยพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละบุคคล ได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย ภาค ระดับการศึกษา สถานภาพการทำงาน และรายได้
- (3) **ปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติ** หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสังคมต่างๆที่สามารถชักนำ อำนวยความสะดวก หรือสนับสนุนให้บุคคลเกิดการออกกำลังกายได้ ได้แก่ ประเภทของสถานศึกษา การได้รับข่าวสารด้านกีฬา และความถี่ในการดูกีฬา

1.4 กรอบแนวคิดของการศึกษา

จากแนวคิดเชิงทฤษฎีที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ สามารถนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย” ได้ดังปรากฏในแผนภาพที่ 2

1.5 ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

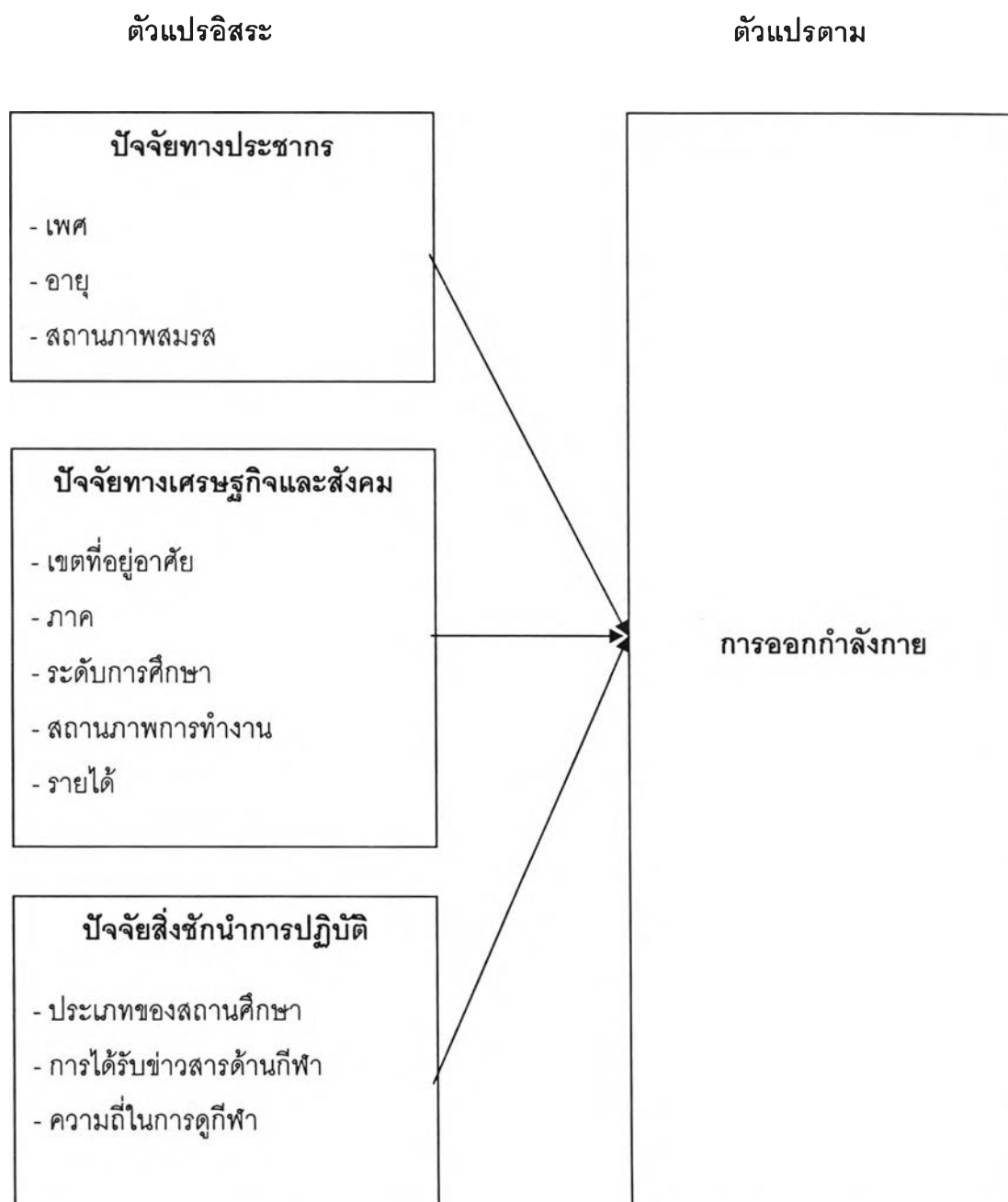
ในหัวข้อนี้จะเป็นการทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานสำหรับการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย” ในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1.5.1 เพศ

เพศเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทั้งนี้โดยธรรมชาติเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันทั้งในด้านโครงสร้างร่างกาย ความรู้สึกร่างกาย รวมทั้งพื้นฐานลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันด้วย เพศจึงน่าจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ ความคิด และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษาในสวนกลางของถนนอมรรณ อยู่ซ้ำ (2536: 117-119) พบว่า บุคลากรชายและหญิง สังกัดกรมพลศึกษาในสวนกลาง มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยบุคลากรชายมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่าบุคลากรหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเจลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538: 147) ที่ได้วิจัยเรื่องการศึกษาการ

แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย
ของเยาวชนไทย”



ที่มา : ดัดแปลงจาก Noland and Feldman (1984:35)

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา พบว่า อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยอาจารย์ชายมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่า อาจารย์หญิง และสอดคล้องกับการศึกษาของประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540: 111) ที่ทำการศึกษารื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง ทำนองเดียวกันกับการศึกษาของธนารักษ์ อาจิวชัย (2543: 108) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสามัญศึกษา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนชายมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่านักเรียนหญิง เช่นเดียวกับการศึกษาของปนัดดา จูภา (2544: 105-106) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการศึกษาพบว่าเพศที่ต่างกันมีการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของไชยา อังศุสุนถุมล (2543: 162) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ กลับพบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยข้างต้นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง โดยมีการศึกษาเพียงชิ้นเดียวที่พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สำหรับการวิจัยนี้ถือว่าเพศชายโดยทั่วไปมีความแข็งแรงของโครงสร้างร่างกาย ความสามารถและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และมีความอดทนของร่างกายได้สูงกว่าเพศหญิง เยาวชนชายจึงน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนหญิง

1.5.2 อายุ

อายุเป็นลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ที่กำหนดวุฒิภาวะ ความรับผิดชอบ ความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ จึงอาจกล่าวได้ว่าอายุจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นอายุที่แตกต่างกันจึงน่าจะส่งผลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่าง

จากการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นของ Malm (1952:44-52) พบว่า การใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16-18 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ รายงานผลการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2540 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2540:223-225) ที่พบว่าผู้เล่นกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นประชากรที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ซึ่ง กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาที่มีหลักสูตรการศึกษาภาคบังคับเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และเมื่ออายุมากขึ้นจะมีการเล่นกีฬาน้อยลง และเช่นเดียวกันกับการศึกษาของ วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ (2541:53-54) ที่ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา ลังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 จะมีพฤติกรรม การออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีอายุ 41 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของถนอมวรรณ อยู่ช้า (2536:120) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด กรมพลศึกษาในส่วนกลาง กลับพบว่าบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลางที่มีอายุต่างกันมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การประมวลผลการวิจัยข้างต้นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้ที่มีอายุน้อยกว่าจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีมากกว่า ทั้งนี้เนื่องจากอายุเป็นสิ่งที่บ่งถึง ความสามารถพื้นฐานของบุคคล หน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงตั้งสมมติฐาน ในครั้งนี้ว่า เยาวชนที่มีอายุน้อยกว่าน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่มีอายุมากกว่า

1.5.3 สถานภาพสมรส

สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยทางประชากรอีกปัจจัยหนึ่งที่น่าจะส่งผลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เนื่องจาก ผู้ที่สมรส รวมทั้งผู้ที่มีสถานภาพหม้าย หย่า และ แยกกันอยู่นั้นจะต้องใช้เวลาในการดูแลครอบครัวเพิ่มขึ้น ทำให้มีหน้าที่และความรับผิดชอบ นอกเหนือจากการทำงานตามปกติเพิ่มขึ้นด้วย ในขณะที่ ผู้เป็นโสดสามารถที่จะใช้เวลาเพื่อ

กิจกรรมส่วนตัวได้มากกว่า มีหน้าที่และความรับผิดชอบน้อยกว่าผู้ที่มีสมรรถแล้ว ผู้ที่มีสถานภาพโสดจึงน่าที่จะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรรถแล้ว หรือผู้ที่มีสถานภาพหม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่

จากการทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรรถกับการออกกำลังกาย พบว่ามีเป็นจำนวนน้อย คือการศึกษาของ Wankel (1987: 239-286) ที่ได้ศึกษาแรงจูงใจที่นำไปสู่การออกกำลังกายของชาวอเมริกาเหนือ ซึ่งพบว่า ชาวอเมริกาเหนือที่มีสถานภาพโสดจะมีการออกกำลังกายมากกว่าชาวอเมริกาเหนือที่มีสถานภาพสมรรถแล้ว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตรงกันข้ามกับการศึกษาของลดาวัลย์ ผาสุก (2535: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพ การสนับสนุนจากหน่วยงานกับแบบแผนกับดำรงชีวิตสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลที่สมรรถแล้วมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าพยาบาลที่เป็นโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และขัดแย้งกับผลการศึกษาของ Oldridge and Jones (1985: 259) ที่พบว่า สถานภาพสมรรถที่แตกต่างกันไม่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน แต่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แม้ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรรถกับการออกกำลังกายจะมีน้อย แต่ก็ก็มีผู้พบว่าผู้ที่มีสถานภาพโสดจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรรถ สำหรับการศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษาพิจารณาเห็นว่าสถานภาพสมรรถน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้ที่มีสมรรถแล้ว รวมทั้งผู้ที่มีสถานภาพหม้าย หย่า และแยกกันอยู่ น่าจะต้องใช้เวลาในการดูแลครอบครัวมากกว่าผู้ที่ยังไม่ได้สมรรถ ทำให้หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ที่สมรรถแล้วมีมากขึ้นด้วย ในขณะที่ผู้เป็นโสดจะมีเวลาสำหรับกิจกรรมส่วนตัวมากกว่า มีหน้าที่และความรับผิดชอบน้อยกว่าผู้ที่เคยสมรรถแล้ว ดังนั้น ผู้ที่มีสถานภาพโสดจึงน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพสมรรถ หม้าย หย่า และแยกกันอยู่

1.5.4 เขตที่อยู่อาศัย

เขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมักมีความแตกต่างกันในด้านโครงสร้างทางสังคม สถานที่ตั้ง สิ่งแวดล้อม และแบบแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย โดยคนที่อยู่อาศัยในเขตเทศบาลย่อมมีโอกาสได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่า มีระบบสาธารณูปโภคอย่างทั่วถึง มีสถานที่และ

รูปแบบของกิจกรรมต่างๆให้ร่วมปฏิบัติได้มากกว่าคนที่อยู่นอกเขตเทศบาล สิ่งต่างๆเหล่านี้ น่าจะส่งผลให้คนที่อยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย

การทบทวนผลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเขตที่อยู่อาศัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายพบผู้ที่ศึกษาในแนวทางนี้ค่อนข้างน้อย โดยการศึกษาของพิทักษ์ทองแผ่ (2542: 3) ที่ได้ศึกษาเรื่องการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ครูที่อยู่โรงเรียนนอกเขตเทศบาลออกกำลังกายมากกว่าครูที่อยู่ในโรงเรียนในเขตเทศบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาวิจัยในประเทศฟินแลนด์ของ Ferron et al. (1999: 225-233) กลับพบว่า ความถี่ในการออกกำลังกายของวัยรุ่นนอกเขตเทศบาลและในเขตเทศบาลไม่แตกต่างกัน

แม้ผลการวิจัยข้างต้นจะไม่พบว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล แต่สำหรับการศึกษาใน ผู้ศึกษาเห็นว่า ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลจะมีโอกาสได้รับข่าวสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายได้มากกว่า มีการรวมกลุ่มองค์กรหรือสมาคมต่างๆได้ง่าย มีสถานที่และรูปแบบของกิจกรรมต่างๆให้ร่วมปฏิบัติได้มากกว่า ทำให้ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลน่าที่จะมีโอกาสที่จะออกกำลังกายได้มากกว่า ในขณะที่ ผู้อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลจะมีโอกาสได้รับข่าวสารด้านกีฬาและการออกกำลังกาย มีสถานที่และรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าในเขตเทศบาล ดังนั้น เยาวชนที่อยู่ในเขตเทศบาลน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่อยู่นอกเขตเทศบาล

1.5.5 ภาค

ภาคเป็นตัวแปรที่สามารถบ่งบอกถึงความแตกต่างในหลายๆด้าน เช่น ลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การปลูกฝังค่านิยมต่างๆในครอบครัว ตลอดจนการเลือกปฏิบัติที่แตกต่างกัน เช่น คนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครจะมีโอกาสในการออกกำลังกายได้มากกว่า เนื่องจากมีสถานที่และรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายกว่า มีสถานออกกำลังกายต่างๆเพิ่มมากขึ้นทั้งของรัฐบาลและเอกชน จึงมีสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกได้มากกว่าคนที่อยู่ในภาคอื่นๆ ภาคจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย

จากการทบทวนผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างภาคกับการออกกำลังกาย พบผู้ที่ศึกษาจำนวนน้อย คือ การศึกษาของสิวณีย์ เข็ม (2542: 176) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า

นิสิตนักศึกษาในแต่ละภาคจะมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตนักศึกษาในภาคใต้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่าภาคอื่นๆ ในขณะที่การศึกษาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาของเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538: 147) กลับพบว่าอาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกันมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับการศึกษาของไชยา อังศุสุนทรกุล (2543: 162) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในเขตที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

แม้ผลการวิจัยข้างต้นจะไม่พบว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในภาคอื่นๆ แต่สำหรับการศึกษาเห็นว่าผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครจะมีปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายมากกว่าภาคอื่นๆ เนื่องจากมีสถานที่ออกกำลังกายเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากทั้งของภาครัฐและเอกชน ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายจำนวนมาก มีประเภทของการออกกำลังกายที่หลากหลาย ในขณะที่ ผู้ที่อาศัยอยู่ในภาคอื่นๆจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งสถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกาย และประเภทของการออกกำลังกายที่จำกัดมากกว่าคนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ดังนั้น เยาวชนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครจึงน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่อยู่ในภาคอื่นๆ

1.5.6 ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษาน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากระดับการศึกษาเป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้ ความสามารถ หน้าที่และความรับผิดชอบต่างๆที่แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงน่าจะมีหน้าที่ ความรับผิดชอบมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย จึงทำให้ไม่น่าจะมีเวลาออกกำลังกาย ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย

จากการศึกษาของสกล เจริญวงศ์ (2532: 64) เรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษามีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่การศึกษาเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านการรักษาสุขภาพเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของ Harris and

Guten (1979: 17-29) พบว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมเพื่อรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย และการควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เช่นเดียวกับการศึกษาของ Oldridge and Jones (1985: 259) ที่ได้ศึกษาคนไข้ผู้ชาย จำนวน 120 คน ผลการศึกษา พบว่า การศึกษามีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย กล่าวคือ คนไข้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับอุดมศึกษาขึ้นไปจะออกกำลังกายมากกว่าคนไข้ที่จบในระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ Mukkenkamp and Sayles (1986: 336) ที่ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 18 – 67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่าจะมีพฤติกรรมการกินอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก และการพักผ่อนมากกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเหมือนกันกับการศึกษาของ Lusk, Kerr and Ronis (1995: 20-24) ที่ได้ศึกษารูปแบบวิถีชีวิตที่ ส่งเสริมสุขภาพของคนทำงาน 3 ระดับ คือ คนที่ทำงานในระดับบริหาร ระดับพนักงานขาย และระดับคนงาน ผลการศึกษาพบว่าคนที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าคนที่มีระดับการศึกษาต่ำ

การประมวลผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ แต่สำหรับการศึกษานี้เห็นว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ จึงน่าจะมีเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า ในขณะที่ผู้ที่มีการศึกษาต่ำจะมีความสามารถ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานน้อยกว่าจึงน่าจะมีเวลาออกกำลังกายได้มากกว่า ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงตั้งสมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้ว่า เยาวชนที่มีการศึกษาต่ำกว่าน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่า

1.5.7 สถานภาพการทำงาน

สถานภาพการทำงาน น่าจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย เพราะสถานภาพการทำงานเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถ ความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงาน และทางเลือกสำหรับค่าเสียโอกาสที่จะเลือกใช้เวลาทำงานหรือเลือกใช้เวลา

ออกกำลังกายได้แตกต่างกัน ดังนั้น สถานภาพการทำงานที่แตกต่างกันน่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย

จากการศึกษาของ Shephard and Cox (1980: 69-76) ที่ศึกษาเรื่องการออกกำลังกายของผู้ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า การทำงานหรือประกอบธุรกิจจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากจะต้องคำนึงถึงการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกับการศึกษาของสกล เจริญวงศ์ (2532:บทคัดย่อ) ที่ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชากรที่ยังไม่ได้ทำงานซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนและนักศึกษา มีการออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่ทำงานอาชีพต่างๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทำนองเดียวกันกับรายงานผลการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2540 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2541: 223-225) เมื่อพิจารณาดูสัดส่วนการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชากรโดยรวม พบว่า ประชากรที่ยังไม่ได้ทำงานจะมีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากกว่าประชากรที่ทำงานแล้ว ในขณะที่การศึกษาของ Stephens, Jacobs and White (1985: 147-158) ได้ศึกษาผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในอเมริกาเหนือ พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพการทำงานในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพการทำงานในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Lusk, Kerr and Ronis (1995: 20-24) ที่ศึกษารูปแบบวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของคนทำงาน 3 ระดับ คือ คนที่ทำงานในระดับบริหาร ระดับพนักงานขาย และระดับคนงาน ผลการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ทำงานในระดับบริหารมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การประมวลผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบ 2 แนวทาง คือ ผู้ที่ไม่ได้ทำงานจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ทำงานสถานภาพอื่นๆ กับผู้ที่มีสถานภาพการทำงานในระดับสูงจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพการทำงานในระดับต่ำ สำหรับการศึกษาคั้งนี้ เห็นว่า เยาวชนที่ไม่ได้ทำงานน่าจะมีการออกกำลังกายมากกว่า เนื่องจากเยาวชนที่ไม่ได้ทำงานส่วนใหญ่จะยังอยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งในระบบโรงเรียนจะมีหลักสูตรการเรียนการสอนที่บังคับให้เยาวชนต้องออกกำลังกายและเล่นกีฬา อีกทั้งเยาวชนที่ไม่ได้ทำงาน ไม่ต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงาน จึงน่าจะมีเวลาออกกำลังกายมากกว่า ในขณะที่ ผู้ที่ทำงานในสถานภาพต่างๆ จะต้องทำหน้าที่ ความรับผิดชอบ และมีความจำเป็นทางเศรษฐกิจมากกว่า จึง

น่าจะใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงได้ตั้งสมมติฐานในครั้งนี้อ่า เยาวชนที่ไม่ได้ทำงานน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่มีสถานภาพการทำงานกลุ่มอื่นๆ

1.5.8 รายได้

รายได้ที่แตกต่างกันน่าจะมื่อทธิพลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เนื่องจาก รายได้เป็นสิ่งที่แสดงถึงสถานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งจะแปรผันตามหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานด้วย กล่าวคือ ผู้ที่มีรายได้มาก น่าจะต้องใช้เวลาในการทำงาน มีหน้าที่และความรับผิดชอบมากกว่าผู้ที่มีรายได้น้อย ซึ่งอาจทำให้ไม่มีเวลาจะออกกำลังกายได้ ดังนั้นรายได้ที่แตกต่างกันก็น่าจะทำให้มีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันด้วย

จากการศึกษาการออกกำลังกายของผู้ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่อยู่ในโปรแกรมการออกกำลังกายของ Shephard and Cox (1980: 69-76) ที่พบว่า ผู้ที่มีรายได้สูงจะมีการออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้กลุ่มอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากผู้ที่มีรายได้สูงจะรู้สึกขัดแย้งกับบทบาทการจัดการของตนเองถ้าหากเขาเวลาไปออกกำลังกาย เพราะจะทำให้มีโอกาสในการสร้างรายได้ไม่เต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปนัดดา จูภา (2544: 45) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีรายได้มากก็ต้องทำงานมาก และต้องการใช้เวลาที่เหลือในการพักผ่อนมากกว่าใช้เวลาไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ การศึกษาของ Stephens, Jacobs and White (1985: 147-158) ที่ศึกษาผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย ในทวีปอเมริกาเหนือ พบว่า ผู้ที่มีรายได้สูงมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษาของอุบล ไตรถวิล (2544: 122) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า รายได้ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการประมวลผลการวิจัยข้างต้น ผลการวิจัยครั้งหนึ่ง พบว่าผู้ที่มีรายได้มากจะมีการออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้น้อย แม้ว่าจะมีผลการวิจัยบางชิ้นที่ขัดแย้ง สำหรับการศึกษานี้ ผู้ศึกษาเห็นว่าเยาวชนที่มีรายได้มากนั้น มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานมาก จึงใช้เวลาในการทำงานมากกว่าใช้เวลาในการออกกำลังกาย ในขณะที่เยาวชนที่มีรายได้น้อยจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการทำงานน้อยกว่า มีเวลาว่างเพียงพอที่จะออกกำลังกายได้มากกว่า อีกทั้งเยาวชนที่ไม่มีรายได้ ส่วนใหญ่จะเป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนภาคบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

จึงออกกำลังกายมากกว่าเยาวชนที่มีรายได้มาก ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงตั้งสมมติฐานว่า เยาวชนที่มีรายได้น้อยน่าจะมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่มีรายได้มาก

1.5.9 ประเภทของสถานศึกษา

ประเภทของสถานศึกษาน่าจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากมีปัจจัยแวดล้อมทางด้านต่างๆ เช่น จำนวนครูผู้สอน รูปแบบการเรียนการสอน เครื่องมือ และอุปกรณ์ แตกต่างกัน ซึ่งน่าจะส่งผลให้ออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของสถานศึกษากับออกกำลังกายมีผู้ที่ศึกษาในแนวทางนี้น้อย คือ การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครของวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2523: บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนในสถานศึกษาสังกัดเอกชนจะมีการใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา มากกว่านักเรียนในสถานศึกษาสังกัดรัฐบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเปรียบเทียบทรัพยากรทางการศึกษา ประสิทธิภาพทางการสอน และประสิทธิภาพทางการบริหารโรงเรียนระหว่างโรงเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยจำแนกตามขนาด ประเภท และเขตที่ตั้งของโรงเรียนของรัตนา ตั้งศิริชัยพงษ์ (2532: 160) พบว่า สถานศึกษาสังกัดรัฐบาลจะมีทรัพยากรด้านบุคลากร วัสดุ อุปกรณ์ ที่ดินสิ่งก่อสร้าง และงบประมาณทางการกีฬามากกว่าสถานศึกษาสังกัดเอกชน

แม้ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นขัดแย้งกัน แต่สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาเห็นว่า สถานศึกษาสังกัดรัฐบาลน่าจะมีทรัพยากรด้านบุคลากร วัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ และสถานที่สำหรับออกกำลังกายมากกว่าสถานศึกษาสังกัดเอกชน ผู้ศึกษาจึงตั้งสมมติฐานในครั้งนี้น่าจะว่า เยาวชนที่กำลังศึกษาในสถานศึกษาสังกัดรัฐบาลน่าจะมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่กำลังศึกษาในสถานศึกษาสังกัดเอกชนหรือเยาวชนที่ไม่ได้กำลังศึกษา

1.5.10 การได้รับข่าวสารด้านกีฬา

การได้รับข่าวสารด้านกีฬาผ่านสื่อมวลชนต่างๆ เช่น วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ รวมทั้งป้ายรณรงค์เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับสารได้เห็นถึงความสำคัญ รับรู้ถึงประโยชน์ และเกิดความรู้สึกรอยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นด้วย โดย Schramm (1964: 126) ได้กล่าวถึง บทบาทของสื่อมวลชนกับการพัฒนาสังคมว่าทำให้ประชาชนได้เรียนรู้ ตระหนัก และมีความรู้ความเข้าใจถึงสิ่งที่ เป็นประโยชน์ สิ่งที่เป็นโทษ สิ่งใดควรหลีกเลี่ยงหรือควรปฏิบัติ โดยสื่อมวลชนจะทำหน้าที่เป็นตัวส่งเสริมแบบแผนความประพฤติของคนในสังคม ดังนั้น การได้รับข่าวสารด้านกีฬาจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายด้วย

จากการทบทวนผลการศึกษากลับมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับข่าวสารด้านกีฬากับการออกกำลังกาย พบผู้ที่ศึกษาในแนวทางนี้ค่อนข้างน้อย จึงได้นำผลการศึกษาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับข่าวสารกับพฤติกรรมด้านอื่นๆเข้ามาร่วมพิจารณาด้วย ดังเช่นการศึกษาของบุญชัย รัตนวีระประดิษฐ์ (2533: 61-66) ที่ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาทางวิทยุโทรทัศน์กับความสนใจและการเข้าร่วมกิจกรรมของเยาวชนศึกษาเฉพาะกรณีสมาชิกเยาวชนศูนย์ส่งเสริมกีฬาเยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ผลการศึกษา พบว่า การเปิดรับข่าวสารด้านกีฬาจากวิทยุโทรทัศน์มีความสัมพันธ์กับความสนใจในการเล่นกีฬาของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกรรณิการ์ ตั้งสกุล (2540: 137) ที่พบว่าการสนับสนุนจากสื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เช่นเดียวกับการศึกษาของสมหมาย สุพรรณภพ (2541: 78) ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเปิดรับข่าวสารด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทำนองเดียวกันกับการศึกษาของวิไลรัตน์ แสงวณิช (2542: 74) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ภาคเหนือ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาจากสื่อวิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์/นิตยสารกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สิวิวรรณ เคนผาพงศ์ (2543: 69) ที่ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า การได้รับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชนกับการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

การทบทวนผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ การได้รับข่าวสารเรื่องใดจะทำให้เกิดพฤติกรรมในเรื่องนั้นได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้น การได้รับข่าวสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายก็น่าที่จะทำให้มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นด้วย เนื่องจากการได้รับข่าวสารผ่านสื่อมวลชนต่างๆ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับสารได้เห็นถึงความสำคัญ และเห็นประโยชน์ของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงได้ตั้งสมมติฐานในครั้งนี่ว่า เยาวชนที่ได้รับข่าวสารด้านกีฬาน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา

1.5.11 ความถี่ในการดูกีฬา

ความถี่ในการดูการแข่งขันหรือการฝึกซ้อมกีฬาทั้งที่บ้านและสนามแข่งขันตั้งแต่ต้นจนจบเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความสนใจในกีฬาและการออกกำลังกายประเภทนั้นๆ โดยผู้ที่ดูกีฬาเป็นประจำน่าที่จะมีความสนใจ และเกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ไม่ดูกีฬาหรือดูกีฬาเป็นครั้งคราวด้วย ความถี่ในการดูกีฬาจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการดูกีฬากับการออกกำลังกายมีน้อยมาก โดยการศึกษาของ Page et al. (1996: 319 อ้างถึงใน วิไลรัตน์ แสงวณิช, 2542: 22) ศึกษาเรื่องจิตวิทยาสังคมและบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับสุขภาพของวัยรุ่นที่ชมรายการโทรทัศน์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการชมรายการโทรทัศน์กับสุขภาพของวัยรุ่นและบุคลิกภาพทางจิตวิทยา พบว่า ผู้ที่ชมรายการการแข่งขันกีฬาทางโทรทัศน์เป็นประจำ จะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แม้การทบทวนผลการวิจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการดูกีฬากับการออกกำลังกายมีเพียงชิ้นเดียวเท่านั้น แต่เนื่องจากความถี่ในการดูกีฬาเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความต้องการ ความอยากรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งน่าจะจูงใจและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงได้ตั้งสมมติฐานในครั้งนี้น่าจะพบว่าเยาวชนที่ดูกีฬาเป็นประจำน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายกว่าเยาวชนที่ดูกีฬาเป็นครั้งคราวหรือไม่ดูกีฬาเลย

1.6 สมมติฐานในการวิจัย

จากแนวคิดเชิงทฤษฎี และผลการวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานในการศึกษา ซึ่งจะพิจารณาเฉพาะกรณีการออกกำลังกายเป็นประจำ อันเป็นสิ่งที่ควรกระทำตามหลัก สุขภาพ ได้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานหลัก

เยาวชนไทยที่มีปัจจัยทางประชากร ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และปัจจัยสิ่งชักนำการปฏิบัติที่แตกต่างกันน่าจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อย

1. เยาวชนชายน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนหญิง
2. เยาวชนที่มีอายุน้อยกว่าน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าเยาวชนที่มีอายุมากกว่า

3. เยาวชนที่มีสถานภาพโสดน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่มีสถานภาพสมรส หม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่
4. เยาวชนที่อยู่ในเขตเทศบาลน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่อยู่นอกเขตเทศบาล
5. เยาวชนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่อยู่ในภาคอื่นๆ
6. เยาวชนที่มีการศึกษามากกว่าน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่มีการศึกษาต่ำกว่า
7. เยาวชนที่ไม่ได้ทำงานน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่มีสถานภาพการทำงานกลุ่มอื่นๆ
8. เยาวชนที่มีรายได้น้อยกว่าน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่มีรายได้มากกว่า
9. เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสังกัดรัฐบาลน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสังกัดเอกชนหรือเยาวชนที่ไม่ได้กำลังศึกษาอยู่
10. เยาวชนที่ได้รับข่าวสารด้านกีฬาน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่ไม่ได้รับข่าวสารด้านกีฬา
11. เยาวชนที่ดูกีฬาเป็นประจำน่าจะมีสัดส่วนของผู้ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่า เยาวชนที่ดูกีฬาเป็นครั้งคราวหรือไม่ดูกีฬาเลย

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ภาครัฐและภาคเอกชนสามารถนำข้อค้นพบจากการศึกษานี้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเรื่องที่เกี่ยวข้อง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย ไปใช้ประกอบการวางแผนและจัดทำนโยบายด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากร นอกจากนั้นงานวิจัยนี้น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่เกี่ยวข้องในโอกาสต่อไป รวมทั้งสามารถยืนยันแนวคิดเชิงทฤษฎีได้จากผลการศึกษาในครั้งนี้ด้วย