



ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
PREDICTIVE FACTORS OF EXERCISE BEHAVIOR CONSISTENCY USING MUAY THAI



วริทธิ์ธร ทองสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PREDICTIVE FACTORS OF EXERCISE BEHAVIOR CONSISTENCY USING MUAY THAI



VARITTHON THONGSUK

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ของ

วริทธิธร ทองสุข

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ผู้วิจัย	วิทธิธร ทองสุข
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงค์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. อนันต์ มลารัตน์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อเปรียบเทียบระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 2) เพื่อสร้างสมการของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมีทั้งหมด 407 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดย การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก ด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก ด้านความรู้สึกรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก ด้านการอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับปานกลาง และด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อยู่ในระดับมาก 2) ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 1 ตัวแปร คือ ด้านความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย และปัจจัยแทรกแซงในการออกกำลังกาย โดยสามารถอธิบายการผันแปรพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ปัจจัยพยากรณ์, การออกกำลังกาย, กีฬามวยไทย

Title	PREDICTIVE FACTORS OF EXERCISE BEHAVIOR CONSISTENCY USING MUAY THAI
Author	VARITTHON THONGSUK
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Dr. Phanu Kusolwong
Co Advisor	Dr. Anan Malarat

This aims of this research are as follows: (1) to examine the relations between the benefits of Muay Thai exercise, the obstacles of Muay Thai exercise, the skills needed for Muay Thai exercise, their impressions of practicing Muay Thai exercise and the interpersonal and situational influences on the consistency of practicing Muay Thai exercise; and (2) to create a forecasting for consistency of Muay Thai exercise. The sampling consists of 407 individuals using Accidental Sampling. The tool is a questionnaire on factors that forecast the consistency in exercising Muay Thai created by the researcher. The data are analyzed by using percentage, mean, standard deviation, T-scores, Pearson Correlation Coefficients and multiple regression analysis. The results revealed the following: (1) the following predictive factors of consistency in Muay Thai exercise are found to be as follows: benefit perception was at a high level; obstacle perception was at a medium level; Skill-needed perception was at a high level; impression of Muay Thai exercise were at a high level. The interpersonal influence affecting Muay Thai exercise was at medium level and the situational influence affecting Muay Thai exercise was at high level; and (2) the factors that can help predict Muay Thai exercise consistency as a necessary skill needed and the interfering factors in practicing Muay Thai exercise. Both of these factors can explain the variation in exercising the behaviors of the sample. The sampling shows consistency in Muay Thai exercise at 78.10 %. The positive factors are statistically significant at a level of .05.

Keyword : Preduetive Factors, Excercise, Muay Thai

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย สามารถดำเนินการจนประสบความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์และสนับสนุนเป็นอย่างดีจาก อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ที่กรุณาเสียสละเวลาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ จนกระทั่งงานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา ที่ให้คำปรึกษาในแต่ละขั้นตอนในการทำวิจัยได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาทุกท่าน ที่ให้การอบรมสั่งสอนวิชาการและวิทยาการนานาประการตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ ณ สถาบันอันทรงเกียรติแห่งนี้

สุดท้ายนี้กราบขอขอบพระคุณบิดา มารดา ที่เปิดโอกาสให้ได้รับการศึกษา ตลอดจนช่วยผลักดันและให้กำลังใจที่ดีเสมอมา ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาอันยิ่งใหญ่ของท่าน จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

วริทธิ์ธร ทองสุข

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	8
2. กีฬามวยไทย	20
3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	30
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับงานวิจัย	57
5. แนวทางการสร้างแบบสอบถาม	64
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	68

6.1 งานวิจัยในประเทศ.....	68
6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	80
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	87
1. การกำหนดขนาดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	87
2. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	92
4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	92
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	121
สรุปผล.....	122
อภิปรายผล.....	123
ข้อเสนอแนะ.....	129
บรรณานุกรม.....	131
ภาคผนวก.....	140
ภาคผนวก ก.....	141
ภาคผนวก ข.....	149
ภาคผนวก ค.....	157
ภาคผนวก จ.....	160
ประวัติผู้เขียน.....	168

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (n=407)	95
ตาราง 2 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อสัปดาห์ (MuFr) (n=407) .	98
ตาราง 3 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อวัน (n=407)	99
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (n=407) ...	99
ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	100
ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามเพศ ด้วยสถิติทดสอบที	103
ตาราง 7 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามอายุ (n = 407)	104
ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามอายุ	105
ตาราง 9 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามสถานภาพ (n = 407)	107
ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามสถานภาพ	108
ตาราง 11 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 407)	109
ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับการศึกษา	110
ตาราง 13 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับรายได้ (n = 407)	111

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับรายได้ 113

ตาราง 15 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามอาชีพ (n=407) 115

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับอาชีพ 116

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์พหุคูณของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย..... 119



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬา มวยไทย	7
ภาพประกอบ 2 แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (Health promotion model revised).....	63



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ฯลฯ กำหนดให้กีฬาเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตประชาชนทุกภาคส่วนซึ่งเป็นกลไกในการสร้างคุณค่าทางสังคมและส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศ เพื่อที่จะกำหนดหลักการพัฒนาให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งปรับให้เกิดการสอดคล้องกับต้นทุนการบริหารจัดการ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์และเน้นการทำงานแบบเชื่อมโยงกับทุกฝ่ายมากขึ้น เพื่อที่จะส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อเพิ่มความสามารถขององค์กรให้สูง (High Performance Organization) สามารถ “พัฒนากีฬาเพื่อสู่ความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่ออาชีพ เพื่อให้สามารถสร้างความสุขและสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับสังคม ด้วยระบบบริหารจัดการที่ได้มาตรฐาน” ในกีฬามวยไทยถือเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยและถือเป็นมรดกวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และได้รับความนิยมนิยมมากช่วงยุคสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยมีรูปแบบและจุดเด่นที่เฉพาะ ที่ทำให้ออกถึงลักษณะของมวยไทย คือในการใช้ส่วนของร่างกายมาเป็นอาวุธทำลาย และเป็นเครื่องป้องกันตัวซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะด้านของมวยไทย และกีฬามวยไทยยังสามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับประเทศไทย และยังเป็นส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปะแม่ไม้มวยไทยให้คงอยู่คู่ประเทศไทยไปอีกด้วย (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559)

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการพัฒนา หลอดเลือด การไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ การออกกำลังกายยังสามารถที่จะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกายควรออกอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย กระทรวงสาธารณสุข (2540) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลมีการขยับร่างกายให้เกิดการออกแรงไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน งานอาชีพ หรือในเวลาว่างด้วยความแรงระดับปานกลาง (หายใจแรงขึ้น แต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับผู้อื่นได้จนจบประโยคโดยไม่ต้องหยุดพักเพื่อหายใจ) ทุกวันหรือเกือบทุกวันสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาที่นิยมในปัจจุบันพบว่า ประชาชนหันมาสนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมากขึ้น เนื่องจากขณะนี้เป็นที่กีฬาที่ได้รับความนิยม และกระแสทางโซเชียล ทำให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ประชาชนหันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

กีฬามวยไทยได้ถูกแพร่หลายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในการต่อสู้และเป็นกีฬาประจำชาติไทย จึงทำให้ได้รับความนิยมจากประชาชนทุกระดับ ทั้งการชมการแข่งขันและการฝึกซ้อมหัดชกมวยไทย จึงเป็นที่สนใจของคนทั้งในประเทศและในต่างประเทศ ซึ่งเมื่อคนในต่างประเทศได้มีโอกาสมาเที่ยวในประเทศไทย ก็จะไม่พลาดที่จะไปรับชมการแข่งขันมวยไทย หรือมาฝึกการชกมวยไทยตามค่ายมวยไทย หรือตามยิมมวยที่เปิดให้มีการเรียนมวยไทย จึงทำให้เกิดมีค่ายมวยเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เพื่อรองรับประชาชนที่มาสนใจเรียนกีฬามวยไทย ไม่เว้นแต่ในต่างประเทศก็ยังมีเปิดค่ายมวยไทยเพื่อรองรับชาวต่างชาติที่สนใจจะเรียนมวยไทยอีกด้วย ทำให้กีฬามวยไทยเป็นทั้งเชิงกีฬาและเชิงธุรกิจ เนื่องจากมวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของไทยที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในหมู่ของชาวต่างชาติ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นกีฬาเพื่อการท่องเที่ยว ซึ่งเป็นสิ่งที่มีมานานในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมวยไทย ประชาชนจาก 130 ประเทศทั่วโลกให้ความสนใจกีฬามวยไทยเป็นอย่างมาก หากได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจังก็จะสามารถทำให้มวยไทยสามารถสู้ศาสตร์มวยในเวทีโลกได้ เช่น ศิลปะการต่อสู้แบบผสมผสาน (Mixed Martial Arts : MMA) เป็นต้น การประชาสัมพันธ์กีฬามวยไทย จึงเป็นสินค้าวัฒนธรรมของไทยที่ส่งเสริมทั้งด้านกีฬาและด้านการท่องเที่ยวของไทย สามารถสร้างเม็ดเงินและรายได้ซึ่งส่งผลดีต่อเศรษฐกิจของประเทศไทยในอีกทางด้วย

องค์ประกอบในการต่อสู้ของมวยไทยเรียกว่า “นวอาวุธ” คือ สองมือ สองเท้า สองศอก และสองเข่า หนึ่งศีรษะ ซึ่งช่วยสามารถสร้างสรรค์ทักษะรูปแบบลีลาการต่อสู้ ทั้งลูกชก ลูกถีบ ลูกเข็ง และลูกแก้ ซึ่งไม่มีกีฬาประเภทไหนสามารถทำได้เหมือนมวยไทย และยังมีทักษะการรำรำไหว้ครูที่มีความอ่อนช้อยและสวยงาม โดยทุกท่วงท่าและลีลาจะมีความหมายสอดคล้องกับวรรณคดีไทย ซึ่งศิลปะมวยไทยถือเป็นการต่อสู้พื้นฐานของคนในสมัยโบราณ จรวย แก่นวงษ์คำ (2530) กล่าวว่า มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งเชิงกีฬาและการต่อสู้ ศิลปะประเภทนี้มีมาแต่สมัยโบราณกาล บรรพบุรุษของชาติไทยได้อบรมสั่งสอนกุลบุตรไว้เพื่อป้องกันตัวและชาติ บรรดาชายฉกรรจ์ต้องได้รับการฝึกฝนวิชามวยไทยแทบทุกคน นักรบผู้กระเดื่องนามทุกคน ต้องได้รับการฝึกฝนอบรมศิลปะประเภทนี้อย่างชัดเจนทั้งสิ้น เพราะการใช้อาวุธแบบสมัยโบราณ เช่น กระบี่ พลอง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ ถ้ามีวิชามวยไทยประกอบจะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยการต่อสู้ติดพันประชิดตัวจะได้อาศัยอาวุธบางส่วนเข้าช่วย เช่น เข่า เท้า ศอก เป็นต้น แต่เดิมศิลปะมวยไทยที่มีชั้นเชิงสูงมักจะฝึกสอนกับบรรดาเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ หรือ

เฉพาะพระมหากษัตริย์ และขุนนางฝ่ายทหารเท่านั้น ต่อมาจึงได้แพร่หลายไปถึงชั้นสามัญชน ซึ่งได้รับถ่ายทอดวิชามาจากบรรดาอาจารย์

ในปัจจุบันมีผู้คนเป็นจำนวนมากหันมาฝึกการออกกำลังกายเพื่อที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้ายิมออกกำลังกาย ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ หรือแม้แต่ใช้กีฬา มวยไทยเพื่อออกกำลังกาย ประชาชนส่วนใหญ่ได้เข้าฝึกมวยไทยตามยิมหรือตามค่ายมวย เพื่อต้องการให้สุขภาพของตนเองแข็งแรง บางคนเข้าไปฝึกเพื่อต้องการลดน้ำหนัก บางคนเข้าไปฝึกตามกระแสสังคมหรือตามคนที่มีชื่อเสียง ซึ่งประชาชนที่สนใจในการออกกำลังกายด้านกีฬามวยไทยมีเป็นจำนวนมากทั้งในค่ายมวยและ ยิมมวย ซึ่งในแต่ละที่ก็จะมี ความแตกต่างกันไปทั้ง สภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกและการฝึกการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันไป ทำให้ผู้ ที่มาฝึกอาจไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการในการฝึกมวยไทยเพื่อการออกกำลังกาย ซึ่งสิ่ง เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ประชาชนที่มาฝึกมวยไทยเพื่อการออกกำลังกาย และยังมีปัจจัย อื่น ๆ ที่มีผลต่อผู้มาฝึกมวยไทยเพื่อการออกกำลังกายอีกด้วย เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งในแต่ละ บุคคลก็มีความแตกต่างกันไปทั้ง เพศ อายุ อาชีพ ภาวะสุขภาพ เป็นต้น ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งสนับสนุนให้ประชาชนหันมาสนใจในการออกกำลังกายด้วยกีฬามวยไทย ปัจจัยด้านความรู้ เกิดจากการที่ประชาชนถูกสะสมประสบการณ์หรือรับความรู้มาว่า การออกกำลังกายด้วยกีฬามวยไทยนั้นมีผลดีต่อสุขภาพ ปัจจัยด้านสังคม ซึ่งเกิดจากการได้รับความ นิยม ทำให้ประชาชนบางส่วนทำตามต่อกันมาเรื่อย ๆ ปัจจัยด้านความเชื่อ เกิดจากการที่ ประชาชนได้รับฟังหรือคำบอกเล่าจากผู้อื่นว่าการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยจะทำให้ สุขภาพดี

ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจมาเรียนมวยไทยเป็นจำนวนมาก ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย จึงทำให้ มีการเปิดสอนกีฬามวยไทยเป็นจำนวนมากขึ้น บางค่ายมวยอาจมีสภาพตรงกับความต้องการของ ผู้ที่มาเรียน เช่น สภาพแวดล้อม อุปกรณ์ ครูผู้สอน และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งผู้ที่มารับการ เรียนมวยไทย บางคนอาจเป็นการเอากีฬามาเป็นสื่อในการลดน้ำหนัก หรือออกกำลังกายเพื่อให้ ร่างกายแข็งแรง บางทีอาจเรียนเพื่อใช้ในการป้องกันตัว และถือเป็นการอนุรักษ์ศิลปะมวยไทยไป ในอีกทางด้วย อรรถพล เพ็ญสุภา (2548) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย เป็น ความสามารถของร่างกาย ในการเคลื่อนไหว หรือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่กล้ามเนื้อ ของร่างกาย จะมีการประสานงานกันเป็นอย่างดี มีจังหวะและความสง่างาม การเคลื่อนไหว หรือ การทำงานของร่างกายในลักษณะเช่นนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อ เป็นต้น

องค์ประกอบเหล่านี้ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเพศ - วัย ลักษณะและขนาดของร่างกาย สมรรถภาพทางกายแสดงให้เห็นทราบว่า เรามีความเหมาะสมต่ออาชีพ เกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ ต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด เพราะกิจกรรมแต่ละอย่างมีความเกี่ยวเนื่องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งสิ้นสภาพแวดล้อมในค่ายมวย อาจมีส่วนช่วยให้ผู้ที่มาเรียนมวยไทย ได้ในสิ่งที่ผู้เรียน ต้องการ ตามที่ผู้เรียนตั้งใจไว้ ซึ่งในแต่ละค่ายมวย หรือ ยิมมวยที่เปิดสอนมวยไทยนั้น ย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งในสภาพแวดล้อม ครูผู้สอน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ค่ายมวย หรือ ยิมมวยได้จัดไว้เพื่อให้ผู้เรียนใช้ในการเป็นตัวช่วย ในการออกกำลังกาย ซึ่งค่ายมวย หรือ ยิมมวยบางแห่งอาจไม่ได้มีมาตรฐานที่แน่ชัด แต่ละที่ก็必将มีความแตกต่างกันออกไป อย่างในต่างประเทศการเปิดค่ายมวยจะต้องมีมาตรฐาน การเปิดค่ายมวยในต่างประเทศอย่างชัดเจน เพื่อให้ค่ายมวยไทยได้รับการยอมรับถึงความเป็นมาตรฐาน อ่างไรก็ดีซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ไทยในต่างแดน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่องนี้ เพื่อมุ่งหาปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย ว่าในปัจจุบันมีปัจจัยใดบ้าง ที่จะส่งผลต่อประชาชน ให้หันมาออกกำลังกายโดยการฝึกมวยไทย เพื่อให้ตอบสนองความต้องการ และความสนใจของผู้เรียนให้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะนำแนวทางที่ได้รับข้อมูล จากผู้เรียนไปเป็นแนวทางในการปรับปรุง แก้ไข ให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
2. เพื่อสร้างสมการของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เพื่อตอบสนองความต้องการ และความสนใจของผู้เรียนให้มีจำนวนเพิ่มมากยิ่งขึ้น และเป็นแนวทางในการพัฒนาให้มีค่ายมวย ที่มีคุณภาพ และประสิทธิภาพในการให้บริการมากยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยในครั้งนี้ คือผู้ที่เข้ามาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยตามค่ายมวย หรือ ยิมมวย ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่ และไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงคำนวณขนาดของตัวอย่างโดยใช้สูตร ไม่ทราบขนาดประชากรของ W.G. Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และ ระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2558) รวมจำนวน 420 คน โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยการใช้แบบสอบถามออนไลน์

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 อายุ
 - 1.3 สถานภาพ
 - 1.4 ระดับการศึกษา
 - 1.5 รายได้
 - 1.6 อาชีพ
2. ตัวแปรคั่นกลาง ได้แก่
 - 1.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
 - 1.2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
 - 1.3 ความสามารถของทักษะของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
 - 1.4 ความรู้สึกรักของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
 - 1.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล
 - 1.6 อิทธิพลของสถานการณ์
3. ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย** หมายถึง การทำกิจกรรมที่มีการออกแรง หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำกีฬามวยไทยมาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ทั้งการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก มาเป็นกิจกรรมในการเคลื่อนไหว

2. **การพยากรณ์ความสม่ำเสมอ** หมายถึง การคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ประกอบด้วย 7 ด้าน 1) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 2) การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 3) ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 4) ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 5) อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 6) อิทธิพลด้านสถานการณ์ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 7) พฤติกรรมของผู้มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

3. **ค่ายมวย หรือ ยิมมวย** หมายถึง สถานที่ ที่มีการเปิดสอนกีฬามวยไทย ที่มีครูมวย หรือผู้นำออกกำลังกาย มีอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬามวยไทย

4. **ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย** หมายถึง จำนวนครั้ง หรือ ความบ่อยในการมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย โดยจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

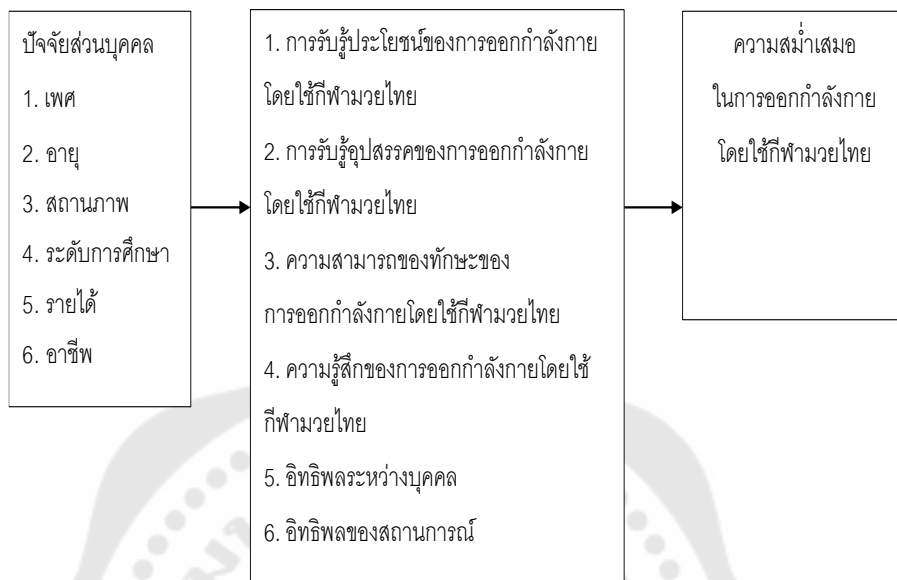
มาก หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์

น้อย หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์

กรอบแนวคิดในงานวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในงานวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยแตกต่างกัน

2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ สามารถสร้างพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยได้

บทที่ 2

เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. กีฬามวยไทย
3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวกับงานวิจัย
5. แนวทางการสร้างแบบสอบถาม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยและตำราที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ พบว่ามีนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความต้องการไว้หลายประการดังนี้

พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน 2546) กล่าวถึง “ความต้องการ” ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกาย เกิดความขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้นทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่ง ต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้นมา ทดแทนวนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญกิตติ, และ ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ (2550) กล่าวถึงความต้องการ ไว้ว่า การที่บุคคลมีความปรารถนาต้องการได้รับบางสิ่งบางอย่าง เพราะบุคคลนั้นขาดความสมดุล หรือขาดสิ่งเหล่านั้น เช่น สุขภาพไม่แข็งแรง ก็เลยต้องการรักษาโรค มีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย เนื่องจากได้รับการพักผ่อนไม่พอเพียง ก็จำเป็นต้องพักผ่อน ขาดเงินสำหรับใช้จ่าย ก็จำเป็นต้องหามา เพื่อมีไว้ในกรใช้จ่าย ขาดการยอมรับ ขาดเกียรติยศ ขาดชื่อเสียง ก็ปรารถนาให้มีการยอมรับในเกียรติยศ และชื่อเสียง ดังนั้น ที่กล่าวมานี้อาจเป็นความต้องการด้านจิตใจและร่างกาย

ศรีชล ฉายาพงษ์ (2553) ได้กล่าวว่า มนุษย์สามารถแสดงออกด้านพฤติกรรมอย่างหนึ่ง อย่างใด และจะเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลา เพราะมนุษย์มีความปรารถนา ในสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยกย่องนับถือจากผู้อื่น ต้องการให้ตนเองมีความประสบความสำเร็จ เจริญในหน้าที่การงาน มนุษย์ย่อมมีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทั้งการเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถเพื่อที่จะได้สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความต้องการ หมายความว่า คนเราส่วนมากจะนำเหตุผลของตนเองมา เพื่อพยายามทำงานในองค์กรให้ได้ผลหวังในความเป็นเลิศ ดังนั้น จึงมีแนวคิดที่กว้างไกล เพื่อทำแผนในการพัฒนา คนสามารถปรับปรุงในเรื่องส่วนตัว รวมทั้งศักยภาพในการทำงานได้ ทั้งนี้ บุคคลสำคัญที่มีบทบาท และจะทำการเปลี่ยนแปลง ให้บุคคลมีสานสัมพันธ์ ทำงานร่วมกัน (collaboration) มีการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) ทำการวินิจฉัย และแก้ไขปัญหา (Diagnosing and solving problems) และนำแผนที่กำหนดไว้ไปสู่การปฏิบัติ (Implementing plan) เรียกว่า ผู้นำ (French and Bell 1961 อ้างถึงจาก ศรีัญญา แพทย์พิทักษ์, 2553)

มณฑิรา สุวรรณมณีรัตน์ (2553) ได้กล่าวไว้ ความต้องการ คือ ความอยากได้ หรือมีความประสงค์จะได้สิ่งนั้น ทำให้มีการแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ

เทียมรัตน์ คงทนดี (2554) ได้กล่าวว่า ความต้องการ (Need) เป็นของมนุษย์ หมายถึง ที่เมื่อบุคคลไม่มีเหมือนคนอื่น และปรารถนาอยากมีในสิ่งที่ตนขาด เพื่อหวังให้ได้ในสิ่งที่ขาด มนุษย์เราจึงมีความอยากได้ อยากมี ทั้งในขั้นพื้นฐาน และสังคม ทำให้มีการเสาะแสวงหาในสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่เสมอ แล้วจะมีแรงบันดาลใจให้มีการพัฒนา เปลี่ยนแปลง ปรับปรุง แก้ไขการกระทำของตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยทำการศึกษา เรียนรู้ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา จนกระทั่งได้รับในสิ่งที่ตนพึงพอใจ

ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

McClelland (1962) มีความเชื่อว่า ความต้องการที่เกิดจากการเรียนรู้ จากสังคม ครอบครัว เพื่อน และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีอิทธิพลจูงใจที่รุนแรง ทำให้บุคคล แสดงหรือประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเขา จากความต่างกันในสิ่งแวดล้อม ทั้ง ครอบครัว ที่ทำงาน ตลอดจนประเพณีวัฒนธรรม ก็จะทำให้ความประพฤติ และการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป นั่นคือความต้องการในชีวิตของเขาแตกต่างกันออกไปด้วย ดังนี้

1. ความต้องการผลสัมฤทธิ์ (The need for Achievement : nAch) แมคเคลแลนด์ให้ความหมายของ “ความต้องการผลสัมฤทธิ์” ว่าเป็นความพยายามเอาชนะ หรือทำในสิ่งที่อยากให้สำเร็จ เปรียบเสมือนการแข่งขัน กับมาตรฐานอันยอดเยี่ยม (Standard of

Excellence) หรือการค้นหาวิธีทำงานของตนให้มีผลหรือประสิทธิภาพดีขึ้นไปเรื่อย ๆ หารวิ
พัฒนาตนเองตลอดเวลา บุคคลที่มีความต้องการด้านสัมฤทธิ์ผลสูง จะให้ความสำคัญ
เกี่ยวกับเรื่องเงิน หรือผลตอบแทนมาก ซึ่งเป็นตัวชี้วัดให้เห็นถึงความสำเร็จของพวกเขา คน
กลุ่มนี้จะแสวงหาความรับผิดชอบ ทำงานที่ท้าทาย มีความเสี่ยงและต้องการ ผลตอบกลับ
(Feedback) ของการปฏิบัติงานของเขา แมคเคลแลนด์เชื่อว่าการวิเคราะห์ ความคิดเห็น
จินตนาการ (Fantasy) เหล่านั้น เป็นทางที่ดีที่สุด ที่จะวัดความแรงกล้า(Strength) ความ
ต้องการของผู้ทำข้อสอบ บุคคลผู้ที่มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูง จะพูดถึงความสำเร็จ
(Accomplishment) ในการบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าควรจะทำมันอย่างไร ถึงจะบรรลุได้
ในขณะที่บุคคลที่ชอบเกี่ยวกับ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือเกี่ยวกับสังคมจะมี
คะแนนสูง ด้านความต้องการความสัมพันธ์ (The Need for Affiliation : nAff) ส่วนบุคคลที่
ต้องการยอมรับสูงจะชอบการครอบครอง (Dominating) ความควบคุม (Controlling)
และการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น (Influencing) จะได้คะแนนในความต้องการมากกว่า นั่นคือ
เขามีความต้องการด้านอำนาจ (The Need for Power : nPow) สูงกว่าด้านอื่นเป็นต้น

จากการวิจัยของ แมคเคลแลนด์ ได้แสดงถึงคุณลักษณะของคนที่มีความ
ต้องการสัมฤทธิ์ผล (achievement) สูง ดังนี้

1. มีความปรารถนาแรงกล้า (Strong Desire) ที่จะรับภาระหรือความ
รับผิดชอบในการปฏิบัติงาน ไม่เกี่ยงงาน พยายามค้นหาว่า ปัญหาจะถูกแก้โดยวิธีใด หรืออย่างไร
ดังนั้นคนประเภทนี้ มีแนวโน้มที่จะทำงานคนเดียว แทนที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น ถ้างานนั้น
ต้องการความร่วมมือจากคนหลาย ๆ คน เขามีแนวโน้มที่จะเลือกผู้ร่วมงาน ที่มีความสามารถ
มากกว่าความเป็นมิตรหรือเป็นพรรคพวกกัน

2. มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูง มักจะตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าปกติ และชอบ
เสี่ยงกับเป้าหมายนั้น เขาจะโชว์ความสามารถให้เห็นอย่างสมเหตุสมผล มีความสุข และ
สนุกกับการทำงานมากกว่าผู้อื่น ถ้างานนั้นท้าทายความสามารถของเขา

3. มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูง มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะให้บุคคลอื่น
ประเมินหรือบอกสิ่งที่เขาทำ เขาต้องการทราบ “เขาทำไปได้ดีแค่ไหน” เขาจะกังวล หรืออยากรู้
ผลที่จะป้อนกลับมาให้ทราบ ไม่ว่าจะออกมาในรูปของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวก็ตาม

แมคเคลแลนด์ พบว่า เงินไม่ได้มีอิทธิพลมากนัก ต่อบุคคลที่มีความต้องการ
สัมฤทธิ์ผลสูง ในห้องทดลองเขาพบว่า คนพวกนี้จะกระทำอย่างดี ไม่ว่าจะจะมีเงินเป็นสิ่งเร้าใจ หรือไม่ก็
ตาม ตรงกันข้ามคนที่มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลต่ำ จะทำงานได้ไม่ดี ถ้าเงินไม่ดี แต่วิจัยนี้ก็ได้

สรุปว่า เงินไม่สำคัญสำหรับคนที่มีความต้องการสัมฤทธิ์ผลสูง เพราะเงินเป็นตัวบ่งบอกว่าเขาพบความสำเร็จดีหรือไม่ และเงินยังเป็นตัวนำมาซึ่งการยอมรับจากผู้อื่นอีกด้วย เขาจะถือว่าเงินเป็นหลักฐานของความสำเร็จ มากกว่าคุณค่าของเงินที่คนอื่น ๆ คิด หรือรู้สึก

2. ความต้องการความสัมพันธ์ (The Need for Affiliation : nAff) แมคเคลแลนด์ ได้ให้คำจำกัดความว่า เป็นมุ่งหมายที่จะส่งเสริมและรักษาความสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น เพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการทำร้ายจิตใจกัน สร้างบรรยากาศทำงานที่เป็นมิตร ซึ่งความต้องการนี้คล้ายกับ ความต้องการทางสังคมของมาสโลว์นั่นเอง แมคเคลแลนด์ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีความต้องการในความรัก ความพึงพอใจสูง ว่ามีลักษณะดังนี้

2.1 เป็นคนที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ต่อการยอมรับ และการให้ความเชื่อมั่น หรือให้กำลังใจ

2.2 เป็นคนที่มีแนวโน้มที่จะปรับตัว ให้เข้ากับผู้อื่นตามปรารถนาและบรรทัดฐานของผู้อื่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเพื่อน ที่มีคุณค่าสำหรับเขาแม้จะได้รับความกดดันก็ยอม

2.3 เป็นคนที่มีความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นอย่างจริงจัง กล่าวคือ เป็นคนที่เห็นความสำคัญ ต่อความรู้สึกของผู้อื่นนั่นเอง

บุคคลที่มีความต้องการความสัมพันธ์สูงที่กล่าวถึงนี้ จะแสวงหาโอกาสของการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามต้องการ ดังนั้นคนที่มีความต้องการความรัก ความพึงพอใจ จึงชอบทำงานกับผู้อื่น มากกว่าที่จะทำงานคนเดียว และเขาสนใจที่จะได้รับการรายงานในการเป็นผู้ร่วมงานที่ดี ด้วยเหตุนี้จึงชี้ให้เห็นได้ว่า คนที่มีความสัมพันธ์สูง มีแนวโน้มที่จะทำงานได้ดี หรือดีกว่าในสถานการณ์ที่เขาได้รับความร่วมมือ หรือได้รับการเห็นชอบ หลักของความ ต้องการความสัมพันธ์ (nAff) นี้ สามารถดัดแปลงไปใช้ให้เกิดผลดี ต่อองค์กรโดยตรง ถ้าผู้บริหาร สนับสนุนให้เกิดความร่วมมือในเรื่องสิ่งแวดล้อมในการทำงานจะผลย้อนกลับในทางบวกในการทำงาน คนที่มีความต้องการความสัมพันธ์ต่ำก็ควรที่จะทำงานในงานที่ดี มีอิสระ เพราะเขาจะชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานร่วมกับใคร

3. ความต้องการอำนาจ (The Need for Power : nPow) แมคเคลแลนด์และเพื่อนร่วมงานของเขาได้ศึกษาอย่างกว้างขวาง ในเรื่องความต้องการอำนาจ อธิบายได้ว่า ความต้องการจะมีความรับผิดชอบ ในการควบคุมผู้อื่น หรือมีอิทธิพลต่อความประพฤติของผู้อื่น เช่น ต้องการควบคุมพนักงาน ควบคุมงบประมาณและอื่น ๆ เพื่อเป็นการแสดงถึงอำนาจของตน บุคคลที่มีความต้องการด้านนี้มาก มักจะพยายามใช้เวลา ในการแสวงหาวิธี ในการควบคุมผู้อื่น เพื่อให้ตนเองอยู่ในตำแหน่งที่สามารถควบคุมผู้อื่นได้ ผู้บริหารที่มีความ

ต้องการอำนาจ มักต้องการควบคุมผู้อื่น มากกว่าต้องการทำงานให้สำเร็จตามที่ตั้งไว้ ต้องการอำนาจมากกว่า การเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหาของบุคคลที่มีความต้องการอำนาจสูง คือ เขาจะประสบความสำเร็จเพียงลำพัง ไม่ได้ชี้แนะหรือส่งผลต่อความสำเร็จของผู้อื่นด้วย

นักจิตวิทยาบางคน อธิบายว่าความต้องการอำนาจนี้ เป็นเป้าหมายหลักของกิจกรรมของมนุษย์ด้วยทัศนะที่ว่า “คนจะพัฒนาตามกระบวนการการเรียนรู้ จากผลงานของการควบคุมมากกว่าการบีบบังคับ” ซึ่งเป็นอำนาจที่มีผลมากกว่า ตามทัศนะนี้ ความพอใจสูงสุดของบุคคลจะมาจากการที่สามารถควบคุมอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรวมทั้งบุคคลอื่นด้วย คนที่มีความต้องการอำนาจสูงมีลักษณะดังนี้คือ

1. มีความปรารถนาที่จะมีอิทธิพลต่อผู้อื่นโดยตรง
2. มีความปรารถนาที่จะมีกิจกรรมในการควบคุมเหนือผู้อื่น
3. มีความสนใจในการรักษาสัมพันธภาพแห่งความเป็นผู้นำ ผู้ตาม

คนที่มีความต้องการอำนาจสูงมักให้คำแนะนำผู้อื่นมากกว่าเสนอความคิดเห็น พยายามชักนำผู้อื่นให้คล้อยตามความคิดของเขา มุ่งแสวงหาความเป็นผู้นำในกลุ่ม จึงอธิบายได้ว่าคนที่มีความต้องการอำนาจมาก จะเป็นคนที่มีอิทธิพลในการพูด และบางครั้งก็ชอบโต้แย้งด้วย จากการวิจัยเรื่องความต้องการอำนาจนี้ แมคเคลแลนดีได้อธิบายถึงลักษณะของการมีอำนาจไว้ 2 ประการ คือ 1) ความต้องการอำนาจในรูปแบบ ของอำนาจส่วนบุคคล ซึ่งบุคคลอยากจะได้มัน จึงพยายามที่จะให้เป็นคนที่เด่นที่สุด และ 2) ความต้องการอำนาจในทางสังคม ซึ่งหมายถึงคนที่สนใจในปัญหาขององค์กร มากกว่าคนที่มีความต้องการอำนาจส่วนบุคคลสูง มักจะมีพฤติกรรมเป็นผู้ชนะ หรือเป็นลักษณะของหัวหน้า ซึ่งบงการลูกน้องของเขา เพื่อให้ได้ผลงานที่ดีเลิศ และต้องการให้ลูกน้องเชื่อฟังคำสั่งของหัวหน้า ไม่ใช่ยึดปฏิบัติตามคำสั่งของส่วนรวมหรือองค์กร ส่วนบุคคลที่มีความต้องการด้านสังคมสูง จะพอใจในความต้องการอำนาจในการทำงาน ในกลุ่มที่มีระบบและมุ่งสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม ด้วยเหตุนี้ความพอใจในอำนาจของเขาจะมุ่งสัมฤทธิ์ผล ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าความพอใจในการต่อสู้เพื่อความต้องการของตน

แมคเคลแลนดีได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความต้องการอำนาจทางสังคมจะมีผลที่จะทำให้กระบวนการบริหารประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าความต้องการสัมฤทธิ์ผลจะมีความจำเป็นต่อการดำเนินกิจการในระยะก่อตั้ง แต่ไม่จำเป็นต่อองค์กรใหญ่ ฉะนั้น บุคคลที่มีความต้องการอำนาจทางสังคมสูง มุ่งที่จะเป็นผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพ มากกว่าทฤษฎี

ความต้องการของแมคเคลแลนด์ ในแนวทางการบริหารจัดการของผู้บริหาร เพื่อให้เลือกแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการสมาชิกองค์กร แต่ละคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น พนักงานที่มีความต้องการด้านสัมฤทธิ์ผลสูง ชอบการแสดงออก ความท้าทาย ผู้บริหารสามารถเลือกวิธีการจัดการบุคลากร ด้วยการให้เขามีการกำหนดเป้าหมายของหน่วยงาน ให้สิทธิ์เขาใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้ผลย้อนกลับเกี่ยวกับงานที่เขาทำและส่งเสริมให้กำลังใจให้เขามีความก้าวหน้าด้านอาชีพ

แนวทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นความแตกต่างของระดับความต้องการ ของผู้บริหารซึ่งอยู่ในระดับสูงกับผู้ปฏิบัติงานระดับต้น แกนนอน (Gannon) กล่าวว่า ความต้องการผลสัมฤทธิ์มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อผู้ปฏิบัติงานระดับต้น แต่สำหรับผู้บริหารแล้วความต้องการอำนาจ (nPow) เป็นความต้องการที่สูงกว่า ความต้องการสัมฤทธิ์ผล (nAch) และความต้องการความสัมพันธ์ (nAff)

Edward J. Murray (1964) ซึ่งเมอร์เรย์ มีแนวคิดว่า ความปรารถนา หรือต้องการเป็นความรู้สึกที่มนุษย์สร้างขึ้นมา เพื่อให้ได้ความปรารถนาที่ต้องการ ซึ่งบางช่วงอาจจะเกิดขึ้นได้จากการกระตุ้นที่อยู่ภายในของตัวมนุษย์ และในบางช่วงอาจจะเกิดขึ้นเนื่องจากสภาพแวดล้อมของสังคม หรือการกระตุ้นที่อยู่ภายนอก ก็เป็นไปได้ ความต้องการอาจจะเกิดขึ้นได้ เนื่องจาก สภาพทางจิตใจและร่างกายของมนุษย์ นี้เอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยความก้าวร้าว (Needs for Aggression) คือ เป็นความรู้สึกที่ต้องการเอาชนะผู้อื่นด้วยความรุนแรง การต่อสู้ทำร้ายร่างกาย หรือการพูดจาประชดประชัน เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นผิวอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความดูหมิ่น จนทำให้ผู้ที่ได้รับเกิดความเพียร เพื่อที่จะเอาชนะคำดูถูกจนทำให้เกิดความประสบความสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) คือ เป็นการยอมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้ทำ และพร้อมในการรับโทษ
4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันตนเองจากคำวิพากวิจารณ์ คำดูถูก ซึ่งเป็นการป้องกันจากสภาพด้านจิตใจ โดยหาข้ออ้างมาขัดแย้งต่อการกระทำของตน เพื่อป้องกันตัวเอง เพื่อให้ตนเองพ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น การที่ตนเองสอบตกเป็นเพราะครูสอนไม่รู้เรื่อง เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นการที่ต่อสู้อันตรายให้ตัวเองเป็นอิสระ ปราศจากการถูกกดขี่ทั้งปวง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวตามที่ตนเองต้องการ หรือรับประทานอาหารที่ตนเองชื่นชอบได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ใครช่วยเหลือ เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ การที่ทำการสิ่งทีคิดว่าตนเองทำแล้วไม่สำเร็จ ให้สำเร็จ

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) คือ การที่อยาก让别人รู้จัก รักใคร่ ถือเป็น การสร้างมิตรภาพอันดีกับผู้อื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) คือ การที่จะแสดงให้ผู้อื่นเห็นถึงความสนุกสนาน และเสียงหัวเราะ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย มีเรื่องมาเล่า เพื่อเป็นการผ่อนคลาย เช่น การเล่าเรื่องตลกขบขัน ให้กับเพื่อนได้ฟัง เพื่อแสดงให้เพื่อนเห็นว่า ตนเองมีความสุข เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการที่อยู่คนเดียว และแยกตนเองออก ไม่สนใจคนอื่น และไม่รับรู้ความรู้สึกใคร

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) คือ การได้รับการดูแลช่วยเหลือ และคำแนะนำจากบุคคลอื่น เพื่อให้คนอื่นมีความสุข มีชีวิตที่ดี

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) คือ การที่จะช่วยเหลือบุคคลที่ด้อยกว่า หรือบุคคลอื่นให้พ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ ด้วยการร่วมมือทำกิจกรรมกับผู้อื่น เช่น การรวมกลุ่มกันทำจิตอาสา เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติน้ำท่วม เป็นต้น

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) คือ การให้ผู้อื่นเกิดความสนใจ แปลกใจ หรือภูมิใจในตนเอง และให้ผู้อื่นได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) คือ การที่จะทำให้ตนเองมีอิทธิพลเหนือกว่าผู้อื่น ให้ผู้อื่นยอมรับ ทำตามคำสั่งของตนเอง

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) คือ การที่จะยอมรับผู้ที่อายุมากกว่า ด้วยความเต็มใจ รวมทั้งชื่นชมในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) คือการที่จะหลีกเลี่ยง สิ่งที่ทำให้เกิดความอับอายทั้งหมด รวมถึงคำดูถูก ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) คือการที่หลีกเลี่ยงให้พ้นจากภัยอันตรายทางร่างกาย แล้วต้องการความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิ หรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) คือการที่จะหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ หรือการกระทำผิด ด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ หรือข้อบังคับ ของกลุ่มเพราะกลัวบทลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) คือ การที่จะจัดสิ่งของอยู่ในความเรียบร้อย สวยงาม เช่น การกวาดบ้าน ภูบ้าน ให้มีความสะอาดเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) คือ การรักษาชื่อเสียงของตน เพื่อไม่ให้ตนเองเสื่อมเสียชื่อเสียง

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) คือ การที่จะกระทำให้ตนเองแตกต่างกับบุคคลอื่น เช่น ตนเองใส่เสื้อสีขาวมาโรงเรียน แต่เพื่อน ๆ ใส่เสื้อสีน้ำเงินมา ซึ่งทำให้ตนเองต้องการที่จะมีความแตกต่าง จากบุคคลอื่น เป็นต้น

มอร์แกน (Morgan, 1966) แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. ความต้องการผูกพันกับผู้อื่น (Affiliation Needs) เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมซึ่งจำเป็นต้องมีการอยู่ร่วมกัน กับบุคคลอื่นนอกเหนือจาก พ่อ แม่ พี่น้อง ความผูกพันกันนั้น ทำให้เกิดความพึงพอใจ และความสบายใจในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น หรือทำงานเกี่ยวข้องกัน เพื่อสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ

2. ความต้องการฐานะ (Status Needs) ในกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ด้วยกันเป็นจำนวนมาก การแบ่งแยกระดับชั้นจะเกิดขึ้นเสมอ คนส่วนมากจึงพยายามที่จะสร้างฐานะของตนให้ทัดเทียมหรือดีกว่าคนอื่น ๆ ในสังคมเดียวกัน ซึ่งมีได้หลายรูปแบบ เช่น อยากได้ตำแหน่ง อยากได้เกียรติยศ และอำนาจ

ฮิลการ์ด (Hilgard, 1967) แบ่งแรงจูงใจของมนุษย์ ออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ การขับถ่าย
2. ความต้องการความปลอดภัยจากสิ่งต่าง ๆ
3. ความต้องการความรัก และความรู้สึกว่าตนเองมีส่วนร่วม
4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
5. ความต้องการที่จะเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ คือรู้ถึงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ในการปฏิบัติการใด ๆ จึงต้องแสดงความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่

Maslow Abraham. H (1970) กล่าวว่ามนุษย์มีพฤติกรรม และเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตของตนได้ในสิ่งที่ปรารถนา ซึ่งจะมีผลต่อชีวิตของบุคคลนั้น ๆ กล่าวได้ว่ากระบวนการแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อทฤษฎีบุคลิกภาพของมาสโลว์ เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ (Wanting Animal) และเป็นไปได้ยากที่จะหยุดความพึงพอใจของมนุษย์ได้ ซึ่งในทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ เมื่อบุคคลนั้นได้สิ่งที่ตนพึงพอใจแล้ว ย่อมเรียกร้องหาความปรารถนาอื่นอีก กล่าวได้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยากได้สิ่งอื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา

มาสโลว์ กล่าวว่าความปรารถนาจะติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด และจะเพิ่มขึ้นตามลำดับไปเรื่อยตามลำดับ

ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (The Need-Hierarchy Conception of Human Motivation) จากทฤษฎีของมาสโลว์ สามารถเรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปได้ โดยมีการเรียงลำดับชั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อน บุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญมากที่สุด และสังเกตเห็นได้ชัดที่สุด จากความต้องการทั้งหมด เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ยารักษาโรค การนอนหลับ รวมไปถึงความต้องการที่เกิดจากการถูกระงับที่ได้รับการสัมผัส สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และส่งผลต่อร่างกาย ยิ่งพอใจมากเท่าใด จะส่งผลให้ยิ่งต้องการมากขึ้นไปอีก และถ้าเกิดความผิดหวังก็จะทำให้ไม่ต้องการสิ่งนั้นมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าสิ่งใดที่เราต้องการแล้วไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้ ก็ต้องยึดติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้นต่อไป

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อได้รับความต้องการทางด้านร่างกายแล้ว ก็จะมีการพัฒนาสู่ขั้นใหม่ต่อไป มาสโลว์ กล่าวว่า ความต้องการความปลอดภัยนี้จะสังเกตเห็นได้ง่าย ตั้งแต่เด็กแรกเกิด เนื่องจากมีความต้องการความช่วยเหลือ แต่พอเติบโตขึ้น ประสบการณ์ และการเรียนรู้จะทำให้ความรู้สึกกลัวหมดไป ส่วนในผู้ใหญ่ มาสโลว์ กล่าวว่า อาจมีอาการโรคประสาทชนิดย้ำคิด-ย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Neurotic) เป็นลักษณะเด่นชัดของการค้นหาความรู้สึกปลอดภัย ผู้ป่วยโรคประสาทจะแสดงพฤติกรรมว่า เขากำลังประสบเหตุการณ์อันตราย เขาจึงจำเป็นต้องมีคนคอยดูแลและสามารถป้องกันได้

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness Needs) ความต้องการนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อ 2 ขั้นแรก ได้ผ่านไปแล้วนั้น บุคคลต้องการได้รับความรัก และความเป็นเจ้าของ โดยการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น โดยแนวความคิดของมาสโลว์ กล่าวว่า ความรักไม่ใช่เรื่องเพศ (Sex) ความรักที่แท้จริงเกิดจากคน 2 คน ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ไว้วางใจกัน และมีความซื่อสัตย์ต่อกัน

4. ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Esteem Needs) เมื่อความต้องการได้รับจากขั้นที่ 4 พึงพอใจแล้ว จะทำให้ความต้องการนั้นมีการลดน้อยลง และมีความต้องการในขั้นต่อไปแทน กล่าวคือ มนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่อง โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความต้องการนับถือตนเอง (Self-Respect) และความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from Others)

4.1 ความต้องการนับถือตนเอง (Self-Respect) คือต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง และมีความเป็นอิสระ

4.2 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from Others) คือความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่อง ชมเชยในสิ่งที่กระทำ ทำให้รู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าว่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจแล้ว ความต้องการในขั้นนี้จะเกิดขึ้น สรุปว่า การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ เช่น “นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถทางด้านดนตรี ศิลปินก็ต้องวาดรูป กวีก็ต้องเขียนโคลงกลอน ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ก็เชื่อได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง” จะดำเนินไปอย่างง่าย หรือเป็นไปโดย

อัตโนมิติ โดยความเป็นจริงแล้ว มาสโลว์ เชื่อว่าคนเรามักจะกลัวตัวเองในสิ่งเหล่านี้ “ด้านที่ดีที่สุดของเรา ความสามารถพิเศษของเรา สิ่งที่ดีงามที่สุดของเรา พลังความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์” ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มิได้มีแต่เฉพาะในศิลปินเท่านั้น คนทั่ว ๆ ไป เช่น นักกีฬา นักเรียน หรือแม้แต่กรรมกร ก็สามารถจะมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงได้ ถ้าทุกคนสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุด รูปแบบเฉพาะของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะมีความแตกต่างอย่างกว้างขวางจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง กล่าวได้ว่ามันคือระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด ดังกล่าวแล้ว ถ้ามีบุคคลหนึ่งได้เสนองานให้เขาในตำแหน่งตำรวจสืบสวน ซึ่งงานในหน้าที่นี้จะได้รับค่าตอบแทนอย่างสูงและได้รับผลประโยชน์พิเศษหลาย ๆ อย่างตลอดจนรับประกันการว่างและความมั่นคงสำหรับชีวิต เมื่อประสบเหตุการณ์เช่นนี้ Mark จะทำอย่างไรถ้าคำตอบของเขาคือ “ตกลง” เขาก็จะย้อนกลับมาสู่ความต้องการระดับที่ 2 คือความต้องการความปลอดภัย สำหรับการวิเคราะห์ มาสโลว์ กล่าวว่า “อะไรที่มนุษย์สามารถจะเป็นได้ เขาจะต้องเป็นในสิ่งนั้น” เรื่องของ Mark เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ว่า ถ้าเขาตกลงเป็นตำรวจสืบสวนเขาก็จะไม่มีโอกาสที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงทำไมทุก ๆ คนจึงไม่สัมฤทธิ์ผลในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Why can't All People Achieve Self-Actualization) ตามความคิดของ มาสโลว์ ส่วนมากมนุษย์แม้จะไม่ใช้ทั้งหมด ที่ต้องการแสวงหาเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ภายในตน จากงานวิจัยของเขาทำให้ มาสโลว์ สรุปว่าการรู้ถึงศักยภาพของตนนั้นมาจากพลังตามธรรมชาติ และจากความจำเป็นบังคับ ส่วนบุคคลที่มีพรสวรรค์มีจำนวนน้อยมาก เพียงร้อยละ 1 ของประชากรที่มาสโลว์ ประเมิน และมาสโลว์ เชื่อว่าการนำศักยภาพของตนออกมาใช้เป็นสิ่งที่ยากมาก บุคคลมักไม่รู้ว่า ตนเองมีความสามารถและไม่ทราบว่าศักยภาพนั้น จะได้รับการส่งเสริมได้อย่างไร มนุษย์ส่วนใหญ่มักยังไม่มั่นใจในตัวเอง หรือไม่มั่นใจในความสามารถของตน จึงทำให้หมดโอกาสเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และยังมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มาบดบังพัฒนาการทางด้านความต้องการของบุคคล ดังนี้

อิทธิพลของวัฒนธรรม ตัวอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมมีต่อการเข้าใจตนเอง คือแบบพิมพ์ของวัฒนธรรม (Cultural Stereotype) ซึ่งกำหนดว่า ลักษณะเช่นไรที่แสดงความเป็นชาย (Masculine) และลักษณะใด ที่ไม่ใช่ความเป็นชาย เช่น จัดพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเมตตาากรุณา ความสุภาพและความอ่อนโยน สิ่งเหล่านี้ วัฒนธรรมมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่า “ไม่ใช่ลักษณะของความเป็นชาย” (Unmasculine) หรือความเชื่อถือของวัฒนธรรมด้านอื่น ๆ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่มีคุณค่า เช่น ยึดถือว่าบทบาทของ

ผู้หญิงขึ้นอยู่กับจิตวิทยา พัฒนาการของผู้หญิงเป็นต้น การพิจารณาจากเกณฑ์ต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นั้น เป็นเพียงการเข้าใจ “สถานการณ์ที่ดี” มากกว่าเป็นเกณฑ์ของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

ประการสุดท้าย มาสโลว์ได้สรุปว่า การไม่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเกิดจากความพยายามที่ไม่ถูกต้อง ของการแสวงหาความมั่นคงปลอดภัย เช่นการที่บุคคลสร้างความรู้สึกให้ผู้อื่นเกิดความพึงพอใจตน โดยพยายามหลีกเลี่ยงหรือขจัดข้อผิดพลาดต่าง ๆ ของตน บุคคลเช่นนี้จึงมีแนวโน้มที่จะพิทักษ์ความมั่นคงปลอดภัยของตน โดยแสดงพฤติกรรมในอดีตที่เคยประสบผลสำเร็จ แสวงหาความอบอุ่น และสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งลักษณะเช่นนี้ย่อมขัดขวางวิถีทางที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

Alderfer (1972) กล่าวว่า ความต้องการขั้นพื้นฐานอาจไม่ได้เรียงลำดับตามขั้นตอนก่อนหลัง แต่อาจสามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้ ซึ่งความต้องการตามทฤษฎี ERG จะมีความต้องการน้อยกว่าของมาสโลว์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ความต้องการในการดำรงชีวิต (Existence Needs) เป็นความต้องการตามปัจจัยสี่ เป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องดำรงชีวิต ทั้ง อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น
2. ความต้องการมีสัมพันธภาพ (Relatedness Needs) เป็นการแสดงถึงมิตรภาพที่ดีต่อผู้อื่น ทั้งการให้และการรับมิตรภาพที่ดีจากบุคคลรอบข้าง
3. ความต้องการด้านการเจริญเติบโตก้าวหน้า (Growth Needs) คือ การที่ทุกคนอาจให้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานหรือเจริญก้าวหน้าในชีวิต ถึงแม้จะไม่ได้รับความพึงพอใจจากการดำรงชีวิตหรือสัมพันธภาพ แต่ความต้องการทั้ง 3 ด้าน อาจเกิดขึ้นพร้อมกันได้

จากความหมายของความต้องการดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความต้องการ (Needs) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่ในตัวเอง ต้องการที่จะตอบสนองทางร่างกาย เช่น ที่อยู่อาศัย อาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตอยู่ตามความต้องการ และต้องการทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้บรรลุตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ จึงรู้สึกชื่นชอบ และมีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ความต้องการ เป็นการแสดงความต้องการของมนุษย์

2. กีฬามวยไทย

ความเป็นมาและความหมายของมวยไทย

มวยไทยมีวิวัฒนาการมาหลายสมัย จนส่งผลให้เป็นวัฒนธรรมและประเพณีอันสวยงามของประเทศไทย มวยไทยยังส่งเสริม คุณธรรม จริยธรรม ร่างกายและจิตใจ อีกด้วย ดังนั้น คำจำกัดความคำว่า มวยไทย จึงมีความหมายแตกต่างกันไป

จรัสเดช อุลิต (2548) กล่าวว่า มวยไทยเกิดขึ้นในสมัยใดไม่แน่ชัดเท่าที่มีหลักฐาน พบว่ามวยไทยเกิดขึ้นมานานแล้ว อาจเกิดขึ้นพร้อมกับชาติไทย เพราะถือกันว่ามวยไทยเป็น ศิลปะประจำชาติของไทยเราจริง ๆ ยากที่ชาติอื่นจะเลียนแบบได้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2514) กล่าวว่า มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว แต่ก็แตกต่างไปจากมวยสากล คือ นอกจากจะใช้หมัดชกคู่ต่อสู้แล้ว ยังสามารถใช้เท้า เข่า และศอก คู่ต่อสู้ได้อีก การใช้หมัดชกแบบมวยไทย นอกจากมีการชกตรง หมัดตวัด และหมัดเสยเหมือนกับแบบมวยสากลแล้ว มวยไทยยังมีการชกแบบหมุนตัวเหวี่ยงกลับ ถ้าคู่ต่อสู้ไม่ได้จับคู่และไม้ก้มศีรษะลง มักจะถูกหมัดเหวี่ยงกลับของคู่ต่อสู้ถึงกับแพ้ได้ หมัดเหวี่ยงกลับเป็นหมัดหนึ่งคล้ายกับ หมุนตัวเหวี่ยงหมัดกลับ แต่ใช้ข้อมือ หรือหลังมือตีคู่ต่อสู้ นักมวยไทยทั่ว ๆ ไปยังใช้วิธีชกตามเหล่าแบบนี้อยู่ นอกจากนั้น ยังใช้อวัยวะอย่างอื่นช่วยได้อีกหลายวิธี เช่น ใช้เท้า เตะต่ำ เตะสูง เตะตรง เตะตัด และถีบ ซึ่งใช้ได้ทั้งปลายเท้า ฝ่าเท้า หลังเท้า และสันเท้า นักมวยไทยก็มีความชำนาญมากในการใช้เท้า ส่วนใหญ่เป็นการใช้เตะ และถีบ ส่วนการใช้เข่า นักมวยไทยก็ใช้ได้หลายวิธีด้วยกัน

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2540) ได้กล่าวว่า กีฬามวยไทย หมายถึงกิจกรรมการ เคลื่อนไหวชนิดหนึ่ง ที่ใช้อวัยวะเกือบทุกส่วน เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก เป็นศิลปะในการต่อสู้แข่งขัน ฝึกซ้อม และออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา

สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540) กล่าวไว้ว่า คุณค่าของกีฬามวยไทย มีดังต่อไปนี้

1. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาการทางร่างกาย ผู้ที่ฝึกมวยไทยมีร่างกายแข็งแรง สมชายชาตรี มีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้นำ
2. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาการทางอารมณ์ การแข่งขังกีฬามวยไทยมีแพ้ชนะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ การเข้าแข่งขัน และมีประสบการณ์มาก ๆ จะทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เข้าใจความเป็นไปของชีวิตได้ดี
3. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาการทางด้านสังคม การฝึกกีฬามวยไทยทำให้ผู้ฝึกมีสังคมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้เยาวชนห่างเหินจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม ส่งผลให้สังคมดีขึ้น

4. กีฬามวยไทยช่วยพัฒนาด้านจิตใจ วัฒนธรรมมวยไทย เป็นวัฒนธรรมที่เคารพพ่อแม่ ครู อาจารย์ พี่น้อง ฝึกมารยาท วินัย ความอดทน กล้าหาญ และยังเป็น การสืบสานศิลปะแม่ไม้มวยไทยอีกด้วย

5. กีฬามวยไทยช่วยให้เกิดสวัสดิภาพแก่บุคคลและสังคม ผู้ฝึกมวยไทยสามารถใช้เวลาป้องกันร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สินของตนเองและบุคคลอื่น ๆ ได้ในภาวะคับขัน

6. กีฬามวยไทยช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพทางอาชีพ ทหารและตำรวจได้ เนื่องจากอาชีพ ทหารและตำรวจเป็นอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการต่อสู้ป้องกันตัว ถ้าหากบุคคลหรือกลุ่มอาชีพต่าง ๆ เหล่านี้ได้เรียนวิชามวยไทยแล้ว สามารถจะเสริมอาชีพให้มั่นคงได้

7. กีฬาสร้างเสริมคุณธรรม คนที่ฝึกมวยจะถูกปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมด้านต่าง ๆ ให้เกิดในตัวผู้ฝึกมวย นับตั้งแต่การครอบครอง การสาบานตน และหลักการของนักมวยไทยปรากฏในข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กล่าวว่า หลักการฝึกมวยมิได้มุ่งเพียงฝึกฝนให้มีสมรรถภาพในด้านกำลังกาย ความว่องไว ความมีปฏิภาณเท่านั้น แต่มุ่งฝึกจิตใจให้สุภาพ และมีศีลธรรมอันดีด้วย

ชาญณรงค์ สุหงษา (2545) กล่าวไว้ว่า มวยไทย หมายถึง กีฬาชกมวยบนเวที ที่มีกติกา ยอมให้คู่ชกใช้เท้า ศอก และเข่าได้ มวยไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่เป็นศาสตร์เพราะเป็นวิชาการที่ทุกคนอาจจะศึกษาหาความรู้ได้เหมือนวิชาแขนงอื่น ๆ ส่วนที่เป็นศิลป์ก็เพราะแขนงนี้เต็มไปด้วยกลยุทธ์และลวดลาย ซึ่งยากจะเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างชัดเจน

จิราพร แก้วศรีงาม (2547) ได้กล่าวถึงความสำคัญของมวยไทยตามประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. มวยบุก หรือที่เรียกกันว่า มวยพันธุ้ดูมีรูปแบบการชกแบบเดินหน้า เข้าทำคู่ต่อสู้อยู่ตลอดเวลา อาวุธหลักของมวยประเภทนี้คือ หมัดและเข่า นักมวยเหล่านี้จะต้องลงทุนยอมเจ็บตัวเดินหน้าเข้าหาคู่ต่อสู้เพื่อต่อให้หนัก หรือจับบีบตีเข่าให้หมดแรง เรียกว่าทำตามเสียงเชียร์ นักมวยประเภทนี้ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะก็เจ็บตัวตลอด ปัจจุบันมีนักมวยที่ชกรูปแบบนี้มาก เพราะชอบทำให้คนดูตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลา ดูแล้วตื่นเต้นเร้าใจ มีชื่อเสียงหลายคน เช่น ฉมวกเพชร ช่อฉมวก หลังสวน พันธุ์ยุทธภูมิ แสนเมืองน้อยลูกเจ้าพ่อมหศักดิ์เป็นต้น

2. มวยถอย หรือมวยจังหวะฝีมือ หรือที่ภาษามวยสมัยใหม่เรียกว่ามวยไอคิว เป็นมวยที่คอยออกแข้ง คอยดักจังหวะในการเข้าทำคู่ต่อสู้ นักมวยเหล่านี้จะไม่ค่อยยอมเจ็บตัวมาก ๆ จะหลบหลีกเก่ง ดิ่งจังหวะเข้าทำคะแนน นักมวยประเภทนี้มีอายุการใช้งานนาน แต่

มีชื่อเสียงซ้ำ นักมวยที่มีรูปแบบการชกแบบนี้ที่มีชื่อเสียง ได้แก่ สามารถ พยัคฆ์อรุณ ก้องธรณี พยัคฆ์อรุณ แก่นศักดิ์ ส.เพลินจิตร พิมพอร์ญ์เล็กศิษย์อรุญ เป็นต้น

3. มวยคาดเชือก มวยคาดเชือกเป็นมวยโบราณ ก่อนที่จะมีการให้นักมวยสวมหมวกกันน็อกอย่างเช่นปัจจุบันนี้ มวยไทยดั้งเดิมใช้วิธีการพนันมือแทนหมวก ที่เรียกว่า การคาดเชือก หรือที่ในภาคใต้เรียกว่า ถัดหมัด มีหลักฐานบันทึกไว้ว่า อย่างน้อยที่สุดการคาดเชือกนี้ มีมาตั้งแต่ครั้งอยุธยาตอนกลาง เนื่องจากนักมวยหลักและมวยเกี่ยวต่างก็มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน คือมวยหลักจะออกอาวุธหนักหน่วงรุนแรง ส่วนมวยเกี่ยวจะใช้อาวุธรวดเร็วเด็ดขาด จากลักษณะการชกมวยไทยทั้ง 2 ลักษณะดังกล่าวทำให้การคาดเชือกของนักมวยที่ชกมวยแต่ละแบบ มีความแตกต่างกัน ความแตกต่างนี้ยังรวมถึงมวยในแต่ละท้องถิ่น อันเป็นลีลาการชก มีความเด็ดขาดแตกต่างกัน วิธีการคาดเชือกก็ต่างกันไปด้วย เป็นต้น

4. มวยโคราช หรือมวยจากจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดใกล้เคียง เป็นมวยที่เตะต่อยวงกว้าง ซึ่งเรียกกันว่าเหวี่ยงควาย การคาดเชือกของมวยโคราชจึงนิยมใช้ด้ายดิบพัน คาดหมัด แล้วขมวดวนรอบจนจรดข้อศอกเพื่อป้องกันการเตะ

5. มวยลพบุรีหรือมวยจากจังหวัดลพบุรีและจังหวัดใกล้เคียง มีชื่อเสียงว่าเป็นมวยหมัดตรง ไม่นิยมใช้มือป้องกันการเตะ ชอบต่อยตรง ๆ ตามแบบฉบับ มวยเมืองนี้จึงต่อยหมัดแหวก การควบคุมป้องกัน ได้ดีกว่ามวยถิ่นอื่น จนได้ชื่อว่าแมนหรือมัดแมน เป็นสมญานามของมวยลพบุรีหลายต่อหลายคน การคาดเชือกของมวยลพบุรีจะมัดเพียงครึ่งแขน โดยใช้ด้ายดิบไม่ยาวเท่ามวยโคราช

6. มวยไชยา เป็นมวยเมืองใต้ที่ถนัดการใช้ศอกและแขน จึงนิยมถักหมัดภาษาถิ่นใต้หมายถึงการคาดเชือกด้วยด้ายดิบสั้น ๆ พอให้พันได้รอบข้อมือเพื่อป้องกันชั้นหรือเคล็ดเท่านั้น

แปลก พนาสิกุล (2537) กล่าวถึงความสำคัญของมวยไทยกับคนไทย ว่าเมื่อชายฉกรรจ์พ้นจากหน้าที่สงครามแล้ว ก็จะมีการชกมวยกันเพื่อความสนุกสนาน และมีการพนันระหว่างนักมวยที่เก่งจากหมู่บ้านหนึ่ง กับนักมวยที่เก่งจากอีกหมู่บ้านหนึ่งมาชกกัน ในเวลาที่มีงานเทศกาลหรือมีการทำทாயกันขึ้นมา และมีการพนันขันต่อกัน มวยในสมัยนั้นชกกัน ด้วยหมัดเปล่า ๆ การฝึกมวยไทยไว้เพื่อป้องกันบ้านเมือง มีความรักชาติ ปกป้องให้ชาติบ้านเมืองอยู่คู่ไทย และสิ่งที่สำคัญอีกก็คือ เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์สามัคคีตลอดจนเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ มวยไทยยังเป็นศิลปะ ที่แสดงโชว์ให้ชาวต่างชาติได้ชมในเวลาว่างใหญ่ ๆ เพื่อต้อนรับแขกต่างบ้านต่างเมืองแม้ในประเทศไทยเองก็ยังจัดให้มีการเชื่อมความสัมพันธ์ ความสามัคคีจากหมู่บ้านอื่น

เมื่อมีงานเทศกาลจัดให้มีการแข่งขันมวยไทย แต่ละหมู่บ้านมารวมกันเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ ความสามัคคีของคนต่างหมู่บ้านได้เป็นอย่างดี และยังประกอบสัมมาชีพได้อีกทางหนึ่งด้วย

สรุปได้ว่า มวยไทย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สามารถใช้ร่างกายได้ทุกส่วน และยังเป็น การออกกำลังกาย ที่สามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายในการออกกำลังกาย และสามารถ พัฒนา ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา และสังคมได้อีกด้วย

ทักษะกีฬามวยไทย

ทักษะพื้นฐานของมวยไทย

การที่จะฝึกมวยไทยได้ดี หรือเป็นนักมวยไทยที่มีฝีมือดีได้นั้น นักกีฬาจะต้อง มีความเข้าใจในเรื่องทักษะมวยไทยพื้นฐาน เพราะทักษะเบื้องต้นนี้ มีความสำคัญมากที่สุดในการที่จะนำไปประกอบกับทักษะของการชกในเรื่องการใช้หมัด เท้า เข่า และศอกของมวยไทย ถ้านักมวยไทย มีทักษะมวยไทยพื้นฐานดีตั้งแต่เริ่มต้นในการชกจนถึง ลื่นสุดของการแข่งขัน จะส่งผลถึงการแข่งขัน จะส่งผลนักกีฬาประสบความสำเร็จได้ในที่สุดนั่นเอง เพราะทักษะแต่ ละทักษะนั้นย่อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งทักษะในกีฬามวยไทยและมวยสากลนั้นมี พื้นฐาน ที่ใกล้เคียงกันมาก ซึ่งมวยไทยประกอบด้วยทักษะอันได้แก่(เนื่องนิจ ญ ลำปาง, 2552 อ้างอิงจาก จรัสเดช อุลิต, 2549)

1. การกำหมัด
2. การตั้งท่าหรือการจดมวย
3. ลักษณะของการเคลื่อนไหวที่

การกำหมัด

การกำหมัด ถือว่าเป็นพื้นฐานอย่างหนึ่งของการต่อสู้ในกีฬามวยไทยและ มวยสากล วิธีการกำหมัดที่ถูก คือ แบนมือแบบตามธรรมชาติโดยใช้นิ้วทั้ง 4 เรียงชุดติดกัน คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย แล้วพับนิ้วทั้ง 4 ที่กล่าวมาเข้าหาอุ้งมือในลักษณะงอข้อแรกของปลายนิ้ว ให้กระชับกับอุ้งมือ แล้วกดนิ้วหัวแม่มือลงทาบลักษณะเดียวกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง เพื่อให้หมัดที่กำ กระชับแน่นในขณะที่ชกถูกเป้าหมาย นั่นคือ ส่วนที่เป็นสันหมัดในลักษณะคว่ำลงข้อสำคัญของ การกำหมัด คือ กำตามสบาย อย่าเกร็ง แต่ขณะที่หมัดถูกเป้าหมายนั้น จะต้องทำให้หมัดกระชับ แน่น หมัดเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของมวยไทยที่มีประสิทธิภาพมาก สำหรับการต่อสู้เป็นอวัยวะ ที่ใช้ได้ผล เมื่ออยู่ในระยะกลาง จะสังเกตได้จากสถานการณ์ต่อสู้จริงว่า ผลของการแพ้หรือชนะ เป็นส่วนมาก จากการใช้หมัดชก คำว่า “ชก” หมายถึง การใช้มือกำให้แน่นแล้วใช้ส่วนสันหมัดชก หรือกระแทกไปยังเป้าหมาย การชกอาจจะใช้วิธีการเหวี่ยงแขนเป็นวงกว้างแล้วให้ส่วนสันหมัดไป

กระทบเป้าหมาย หรืออาจจะใช้กระทงหรือส่งแขนออกไปตรง ๆ ด้านหน้า ให้ส่วนสันหมัดกระทบเป้าหมาย การชกด้วยหมัดนั้น แบ่งออกได้ 3 ลักษณะ คือ หมัดตรง หมัดเหวี่ยง และหมัดเสย

การชกหมัดตรง

หมัดตรง คือ การชกหมัดออกไปตรง ๆ จากการตั้งท่าปล่อยหมัดออกไป โดยการคว่ำหมัดลงให้เป็นแนวขนานกับพื้น อาศัยแรงส่งจากไหล่ สะโพกและเท้า การชกหมัดตรงแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ การชกหมัดตรงหน้า และการชกหมัดตรงหลัง การชกหมัดตรงหน้า หรือเรียกว่าหมัดนำ คือการชกหมัดตรงที่เป็นหมัดหน้า ชกออกไปตรง ๆ ใช้แรงส่งจากไหล่สะโพกและเท้า ขณะที่หมัดออกไป ให้บิดแขน ให้หมัดอยู่ในลักษณะคว่ำหมัด แขนตั้งและตรง เมื่อหมัดถูกเป้าหมายให้เกร็งหมัด หลังจากชกไปแล้วนำหมัดกลับที่เดิม ให้เหมือนกับลักษณะการออกของหมัด คือ ออกหมัดไปแนวใดก็ให้กลับแนวเดิม อย่าลดหมัดและแขนลง การชกอาจจะยืนอยู่กับที่ชกไป ยังเป้าหมายหรือเคลื่อนที่โดยการสปีดเท้า เข้าชก เป้าหมายของการชก ส่วนใหญ่จะอยู่ที่บริเวณหน้าของคู่ต่อสู้ หมัดตรงหลัง หรือเรียกว่าหมัดตาม เป็นหมัดต่อเนื่องจากหมัดหน้าชกตรง ๆ ไปยังเป้าหมาย อาจจะเป็นใบหน้าหรือ ลำตัว การชกอาศัยแรงส่งจากไหล่ สะโพกและเท้า

การชกหมัดเสย

หมัดเสยหรือบางคนเรียกว่าหมัดสอยดาว คือวิธีการชกอาศัยการบิดหมัดให้หงายเอาทางด้านฝ่ามือเข้าหาตัวเองในลักษณะงอแขน หมัดที่ชกออกไปจะต้องอาศัยแรงส่งจากหัวไหล่ สะโพก และเท้า มีประโยชน์มาก เมื่ออยู่ระยะใกล้ หมัดที่ใช้ชกนั้นได้ทั้งสองหมัด จะเป็นหมัดนำหรือหมัดตามก็ได้ การชกจะได้ผลดีนั้นจะต้องใช้แรงส่งจากไหล่และเท้าซึ่งจะต้องมีความสัมพันธ์กัน เป้าหมายของการชก คือ บริเวณปลายคางเราจึงเรียกว่า หมัดสอยดาวส่วนบริเวณอื่น เช่น บริเวณท้อง

การชกหมัดเหวี่ยง

หมัดเหวี่ยงคือ การชกโดยการใช้อำนาจเหวี่ยงจากไหล่ ลำตัวและเท้า ลักษณะของแขนที่เหวี่ยงขึ้นอยู่กับระยะของคู่ต่อสู้ ถ้าคู่ต่อสู้อยู่ไกลต้องงอแขนให้มาก เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ใกล้ก็งอแขนน้อย การเหวี่ยงในระยะใกล้จะต้องเหวี่ยงโดยการงอแขนและบิดสันหมัดเข้าถูกเป้าหมาย สำหรับการเหวี่ยงระยะไกลออกไป บางครั้งอาจจะเหวี่ยงสันหมัด หรือบางโอกาสจะใช้หลังหมัดก็ได้การเหวี่ยงหมัดที่ดีควรเหวี่ยงให้ขนานกับพื้น ข้อควรคำนึงในการชกหมัดเหวี่ยงคือ ต้องใช้แรงส่งจากไหล่ ลำตัว สะโพกและเท้า เป้าหมายในการชก คือ ขากรรไกร กกหู ขมับ และท้ายทอย การชกหมัดเหวี่ยง ชกได้ทั้งหมัดหน้าและหมัดหลัง หมัดที่เหวี่ยงไปผิดเป้าหมายแล้วตัวดกกลับมาโดยใช้หลังมือก็ให้ถูกเป้าหมาย หมัดตัวดกกลับมาบางครั้งเรียกว่า หมัดเหวี่ยงกลับ

การตั้งท่าหรือการจดมวย

การตั้งท่าในการต่อสู้เรียกว่า การจด การยืนตั้งท่าแบบมวยไทยเป็นการยืนปักหลัก เพื่อจะเตรียมการใช้เท้าหน้ายันหรือเหินบ บางครั้งต้องอาศัยเท้าหลังเป็นเท้าหลักในการทรงตัว ขณะใช้เท้าหน้าถีบหรือเตะ การจดมวยไทยนั้นเท้าหลังวางเกือบขวางกับแนวด้านทานหรือแนวที่คู่ชกจะทุ่มน้ำหนักเข้ามา และเฉียงเป็นมุมกับเท้าหน้า ซึ่งในมวยสากลเท้าหน้ากับเท้าหลังนั้น แนวซึ่งเกือบจะชี้ตรงไปด้านหน้า ในการตั้งท่าหรือการจดมวยนั้นต้องมีทักษะ ดังนี้

การวางเท้า เท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร คือ ประมาณหนึ่งช่วงไหล่เท้าที่ไม่ถนัดวางไว้ด้านหน้าหันปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ส่วนเท้าหลังให้วางแบะออกมาด้านข้าง เพราะจะต้องใช้เท้าหลังเป็นหลักและรับน้ำหนัก สันเท้าทั้งสองเปิดขึ้นเล็กน้อย เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนที่ ในการตั้งท่าของเท้าสำหรับการใช้ทักษะมวยไทย น้ำหนักอาจจะตกอยู่ที่เท้าหน้าเท้าหลังหรือเท้าทั้งสองข้างแล้วแต่โอกาส เช่น ถ้าใช้เท้าหลังเป็นทักษะมวยไทยน้ำหนักตัวก็จะอยู่เท้าหน้า ถ้าใช้เท้าหน้าเป็นทักษะมวยไทยน้ำหนักตัวก็จะตกอยู่เท้าหลัง

การวางมือ มือที่อยู่ข้างเดียวกันกับเท้าที่ไม่ถนัด คือ ข้างเดียวกันกับเท้าหน้าในยกขึ้นสูงระดับเดียวกับหางคิ้ว และให้ลดหมัดลงมาทางด้านที่หันไปเล็กน้อย หมัดอยู่ห่างจากคิ้วไม่ควรเกินหนึ่งคืบ ส่วนตรงบริเวณข้อศอกที่ห่างจากชายโครงมากเกินไปจะเป็นการเปิดช่องทางให้คู่ต่อสู้โจมตีได้ง่าย ควรวางให้พอดีส่วนไหล่ ควรยกขึ้นเล็กน้อย เพื่อเก็บคางไว้ในซอกไหล่เป็นการป้องกันอันตราย การใช้สายตามองให้มองผ่านมือไป ให้อยู่ในระดับสะดือของคู่ต่อสู้เพื่อจะได้เห็นส่วนต่าง ๆ ของคู่ต่อสู้ได้ถนัด มือที่อยู่ด้านหลัง กำหมัดหันฝ่ามือเข้าหาใบหน้า และอยู่ตรงบริเวณโหนกแก้ม ห่างจากโหนกแก้มเล็กน้อย ข้อศอกแนบกับชายโครงอย่ากางออก เพราะจะเป็นการเปิดเป้าหมายให้คู่ต่อสู้

ลำตัวเหยียดตรง เข่าทั้งสองไม่งอ ไม่ก้มลำตัว และลำตัวไม่เกร็ง ปล่อยตัวตามสบาย พยายามทำลำตัวให้เป็นเป้าหมายเล็ก คือ แคบตามแนวเดียวกับเท้า โดยการหันไหล่หน้า และไหล่หลังเกือบเป็นแนวเดียวกัน ทำให้คู่ต่อสู้มองเห็นเป้าหมายเล็กลง

ลักษณะของการเคลื่อนที่

ลักษณะการเคลื่อนที่เท้าของมวยไทย การเคลื่อนที่ของเท้านั้นมีความสำคัญต่อการชกมวย ลักษณะการเคลื่อนที่ของเท้า เช่น การรุก การถอย การเคลื่อนที่ จะรุกหรือจะถอยนั้นให้สังเกตที่เท้าว่าจะเคลื่อนที่ได้แค่ไหนจึงจะเหมาะสมกับตัว การจะรุกโดยการสับเท้า สำหรับจะใช้หมัดหรือใช้เท้าแค่ไหนจึงจะเหมาะต่อการใช้ทักษะการเคลื่อนที่ ลักษณะของการเคลื่อนที่ของมวยไทยนั้นมีหลายลักษณะ ดังนี้คือ

การรุกเท้าธรรมดา คือ การใช้เท้าหลังช่วยส่งเท้าหน้า วิธีการ คือการที่ก้าวเท้าหน้าเคลื่อนที่ไปก่อนแล้วก้าวหลังตามเท้าหน้าไป โดยให้มีแรงส่งจากเท้าหลังในการก้าวเท้ารุกต้องรักษาระยะการเคลื่อนที่ ให้คงที่เช่นเดียวกับการตั้งท่า การรุกไปข้างหน้านี้จะใช้วิธีการสับเท้าหรือยกเท้า การยกเท้าอาจจะใช้การยกเข่าขึ้นก่อนวางเท้าแล้วจึงลากเท้าตามไป

การถอยเท้าธรรมดา คือ การชักเท้าที่เป็นเท้าหลังออกไปอาศัยแรงส่งของเท้าหน้า วิธีการให้ถอยเท้าหลังไปก่อน แล้วลากเท้าหน้าถอยตามไป

การรุกเท้าสลับ จากการตั้งท่าเมื่อเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าพร้อมด้วยมือซ้ายอยู่ข้างหน้าเท้าขวาอยู่ข้างหลัง พร้อมด้วยมือขวาอยู่ข้างหลังเช่นกัน ให้ก้าวเท้าขวาโดยการยกเข่าขึ้นแล้วก้าวเท้าขวาผ่านเท้าซ้ายไปข้างหน้า สำหรับมือ ในขณะที่ก้าวเท้าขวานั้นพร้อมให้แกวมือขวาขึ้นไปอยู่ด้านหน้าข้างบน และให้ลดมือซ้ายลงมาระดับโหนกแก้มให้ไปอยู่ในลักษณะการตั้งท่าแบบเท้าขวาอยู่หน้า ถ้าหากจะรุกแบบเท้าสลับอีกก็ให้ก้าวเท้าซ้ายไปอยู่ลักษณะเดิมพร้อมกับตำแหน่งของมือเช่นเดียวกับการตั้งท่าในท่าเดิม

การถอยเท้าสลับ จากการตั้งท่าเมื่อเท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง วิธีการ ให้ชักเท้าซ้ายมาอยู่เป็นเท้าหลังและให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้า มือม้วนกลับอย่างท่ารุก คือ มือซ้ายม้วนลงล่างมือขวาแตะจมูก (เข็ดเหนือที่จมูก) ขึ้นไป ในลักษณะเสยผม

การเคลื่อนเท้าเป็นมุมฉาก หมายถึง มุมทิศทางการเคลื่อนที่ของนักมวยฝ่ายรับที่ทำกับทิศทาง แนวแรงของฝ่ายรุกที่เคลื่อนไหว ดังนั้นจึงนิยมพูดเสมอว่าหลบฉากและถอยฉาก ในการเคลื่อนเท้าแบบเป็นมุมฉากนั้นแยกได้ 2 ชนิดคือ การรุกฉาก และการถอยฉาก

1) การรุกฉาก ในบางโอกาสที่คู่ต่อสู้เปลี่ยนตำแหน่งไปจากทางเดิมจะต้องใช้การรุกแบบธรรมดา และแบบรุกผสม แล้วจึงเปลี่ยนตำแหน่งไป โดยการก้าวออกไปทางขวามือ หรือทางซ้ายมือโดยการสับหรือฉากออกไป ส่วนตำแหน่งของเท้าอาจเปลี่ยนตำแหน่งของเท้าหน้าไปเป็นเท้าหลัง หรือเท้าหลังไปเป็นเท้าหน้า

2) การถอยฉาก ในบางโอกาสสำหรับการเคลื่อนที่ของเท้า จำเป็นจะต้องถอยแบบการถอยฉาก เพื่อต้องการที่จะให้ตำแหน่งของการตั้งท่าเปลี่ยนทิศทาง เพื่อไม่ให้เป็นที่หมายของคู่ต่อสู้ในขณะที่รุก จึงสามารถถอยฉากได้

การถอยฉากหรือรุกฉากนั้นมีทั้งฉากนอกและฉากใน ฉากนอกนั้นหมายถึง การเคลื่อนที่ออกนอกแนวการกระทำของคู่ต่อสู้ การหลบออกไปนั้นต้องมีความพร้อมที่จะทำการต่อสู้ ส่วนฉากในหมายถึง การเคลื่อนที่ของเท้าเพื่อจะใช้จังหวะในการรุกและรับ โดยเคลื่อนเท้าเข้าหาคู่ต่อสู้หรือเป็นการหลบทางคู่ต่อสู้เพื่อเข้าไปอยู่วงในของคู่ต่อสู้

การเคลื่อนที่เป็นวงกลม คือ การเคลื่อนที่โดยใช้การรุกและถอยแบบ การเคลื่อนที่ของแบบทำกรรมตา ในลักษณะทำนำทำตามทีเคลื่อนที่ไปด้านหน้าไปด้านหลังไปหรือ ข้างซ้าย หรือด้านขวา

การก้าวย่าง หมายถึง การเดินหรือการสืบทำนั้นเอง โดยใช้ในโอกาส ทั้งรุกและถอยลักษณะการก้าวย่างในมวยไทยนั้น คือการยกเข้าขึ้นสูงพร้อมทั้งยกแขนขึ้นเป็นแนว การยกเข้าขึ้นให้ติดกับศอก หรือเกือบติดกับศอก เข้าที่ยกนั้นอาจจะยกก่อนแล้วสืบเท้า การกระทำ

ดังกล่าวนี้เรียกว่า การย่างไป บางครั้งอาจจะสืบเท้าไปข้างหน้า ก่อน ยกเข้าขึ้น ในบางโอกาสอาจจะถอยแล้วยกเข้าเกือบติดศอกก็ได้ การที่ยกเข้าขึ้นติดศอกนั้นเป็นการ ป้องกันคู่ต่อสู้บางครั้งอาจทำสลัดกันได้ทั้งทางด้านซ้ายนำและขวานำ

การย่างสามชุก คำว่า “การย่าง” คือ การเดิน ส่วนคำว่า “ชุก” ในที่นี้ เปรียบเสมือนหลุมหรือจุด สามชุกก็คือสามหลุมหรือสามจุดนั่นเอง การย่างสามชุกคือ การเดินจุด สามจุด โดยการเปลี่ยนตำแหน่งของเท้าจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง การฝึกย่างสามชุกนั้น เป็นการฝึกการเคลื่อนที่เปลี่ยนตำแหน่งของเท้า วิธีการคือ ให้กำหนดจุดสามจุด ที่จะใช้ในการเปลี่ยน ตำแหน่งของเท้า เช่น เท้าซ้ายอยู่หน้าให้เปลี่ยนไปเป็นอยู่ด้านหลัง กล่าวคือ เป็นการเปลี่ยนเหลี่ยม ของร่างกายนั่นเอง เพื่อให้การเคลื่อนที่ทำได้คล่องแคล่ว จึงให้มีการฝึกเดินตามจุด การฝึกมวย ไทยที่ดีนั้นจะต้องฝึกการย่างสามชุกให้ชำนาญนั้น ก็หมายถึง จะต้องฝึกการย่าง การก้าวย่าง และ การย่างสามชุก ทั้งนี้การกระทำดังกล่าวอาจสามารถใช้ป้องกันหลบหลีกหรือบางครั้งใช้ในการรับ การรุกได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ เพราะการฝึกการย่างสามชุก เป็นการฝึกที่ช่วยในการเบี่ยง ตัวให้แคบ เพื่อเป็นเป้าเล็กในการต่อสู้ หรืออาจจะให้รู้จักการก้าวพร้อมกับที่จะใช้ทักษะมวยไทย เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กับการใช้ทักษะมวยไทย ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกประการหนึ่ง การ ย่างสามชุกนั้นมีหลักอยู่ว่าต้องเบี่ยงตัวให้บางเป็นเป้าเล็ก โดยเบี่ยงหลบในลักษณะที่ป้องกันหลบ หลีก สืบถอยได้คล่องแคล่วและไม่เสียหลัก

การย่างสุขเกษม คือ การก้าวย่าง หรือการเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้า ออกไปข้างนอกพร้อมกับการโยกตัวใช้มือปัดลงมาข้างล่าง ในขณะที่อีกมือหนึ่งยกขึ้นระดับใบหน้า มือที่ปัดลงใช้ปัด ป้องกันกรณีเมื่อคู่ต่อสู้ตีมาหา ส่วนมือที่อยู่ข้างบนก็ใช้ป้องกันทักษะได้เช่นกัน ทั้งนี้ในการกระทำนั้นจะต้องบิดสะโพกตามไปด้วย พร้อมกับปัดมือล่างให้ผ่านลำตัว ส่วนเท้า เคลื่อนที่ ก้าวไปพร้อมกับการปัดมือผ่านลำตัว

หลักพื้นฐานในการฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย

ในการฝึกมวยไทยจำเป็นต้องมีทักษะพื้นฐานก่อน เพราะเป็นทักษะเบื้องต้นของการเรียนแม่ไม้มวยไทยและกลมวย เพื่อนำไปสู่การมีทักษะที่สูงขึ้น ซึ่งหลักพื้นฐานดังกล่าว สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สภานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 35 / เรื่องที่ 3 มวยไทย / หลักพื้นฐานในการฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย) ได้กล่าวไว้ดังนี้

การตั้งท่าจดมวย หมายถึง การวางเท้า การวางมือ ให้ถูกต้องตามหลักการฝึก ซึ่งในการจดมวยนั้น ต้องทราบเหลี่ยมมวยด้วย หมายถึง การแสดงการใช้มือและเท้าที่ถนัด ออกมาให้เห็น โดยปกติมวยจะมี 2 เหลี่ยม คือ เหลี่ยมซ้าย และเหลี่ยมขวา

การวางตำแหน่งอวัยวะ

การวางตำแหน่งของอวัยวะที่ได้จดมวย หมายถึง การกำหนด วางเท้า มือและลำตัว การกำหนดที่ถูกต้อง คือแบ่มือให้นิ้วมือทั้ง 4 เรียงชิดติดกัน แล้วพับนิ้วทั้ง 4 นิ้วเข้าหาอุ้งมือ แล้วกดทับด้วยนิ้วหัวแม่มือลงทาบในลักษณะเดียวกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง เพื่อให้หมัดที่ทำการกระชับแน่น โดยไม่ต้องเกร็ง

การใช้หมัด

หมัดตรง หมายถึง การใช้หมัดที่ถนัดมุ่งไปยังเป้าหมาย โดยอาศัยแรงจากหัวไหล่ ลำตัว และเท้ายันพื้น โดยน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ใช้แรงส่งจากเท้าหลังและสะโพกหัวไหล่

หมัดตัด หมายถึง การใช้หมัดเหวี่ยงในลักษณะโค้งเป็นครึ่งวงกลมบริเวณลำตัว ใบหน้า หรือศีรษะของคู่ต่อสู้ ผู้รับบางคนเรียกว่า หมัดเหวี่ยง แบ่งออกเป็น หมัดเหวี่ยงสั้น และหมัดเหวี่ยงยาว

หมัดตวัด หมายถึง การใช้สั้นหมัดกดลงบริเวณอวัยวะสำคัญของคู่ต่อสู้ ในลักษณะเหยียดแขนออกไป พร้อมชกตัวดวงแคบ

หมัดเสย หมายถึง การใช้หมัดชกเข้าหาคู่ต่อสู้ โดยงอศอก เกร็งข้อศอก หายหมัด แล้วพุ่งหมัดสู่เป้าหมาย ได้แก่ ปลายคาง ดั้งจมูก หรือใบหน้าคู่ต่อสู้

การใช้เท้า

การใช้เท้าจะมี 2 ไม้ คือ การเตะ และการถีบ

การเตะ หมายถึง การใช้อวัยวะส่วนขาตั้งแต่เอวลงไปจนถึงปลายเท้า

เตะตรง หมายถึง การเตะเสยจากพื้นขึ้นไปส่วนบนในลักษณะตั้งฉากกับพื้น

เตะตัด หมายถึง การเตะที่ใช้เท้าวาดขึ้นขนานกับพื้น สามารถเตะตัดได้ทั้งส่วนล่างของลำตัว และส่วนบนของอวัยวะ

เตะตัววัด หรือเตะเฉียง หมายถึง การเตะที่ทิศของการเตะจะเฉียงลงพื้นสู่เป้าหมาย

กลับหลังเตะ หมายถึง การหมุนตัวหันหลังให้คู่ต่อสู้ แล้วเหวี่ยงขาที่วางอยู่ด้านหลัง ให้ส้นเท้าปะทะเป้าหมาย

การถีบ หมายถึง การใช้ปลายเท้า ฝ่าเท้า หรือส้นเท้าปะทะคู่ต่อสู้ ปลายเท้าปะทะคู่ต่อสู้

การถีบข้าง หมายถึง การใช้ปลายเท้าถีบไปทางข้างของลำตัว โดยเฉียงศีรษะออกไปห่างจากลำตัว

การกลับหลังถีบ หมายถึง การถีบตรงออกไปด้านหลัง อาจเหยียดขาตรง หรืองอขาแล้วเหยียดตรงออกไปยังเป้าหมาย

การกระโดดถีบ หมายถึง การสับเท้าที่ไม่ถนัดออกไป 1 จังหวะ แล้วลอยตัว ใช้เท้าที่ถนัดพุ่งไปยังเป้าหมายของคู่ต่อสู้

การถีบจิก หมายถึง การใช้ปลายเท้าที่ถนัดจิกไปบริเวณหน้าท้องหรือลิ้นปี่ของคู่ต่อสู้ โดยอาศัยแรงส่งจากเท้าที่ไม่ถนัด

การใช้เข่า

การใช้เข่า หมายถึง การใช้อวัยวะส่วนที่เป็นข้อต่อระหว่างกระดูกขาส่วนบนกับกระดูกขาส่วนล่าง แล้วงอพับขา กระทุ้งไปยังเป้าหมายของคู่ต่อสู้

เข่าตรง หมายถึง เข่าพุ่งตรงไปข้างหน้า เข้าสู่เป้าหมาย

เข่าเฉียง หมายถึง เข่าตีเฉียงเข้าสู่เป้าหมายด้านตรงกับเข่าที่พุ่งออกไป

เข่าโค้ง หมายถึง การบิดสะโพกให้คว่ำลง พร้อมกับเหวี่ยงขาให้มีรัศมี

โค้งจากบนลงล่าง ปะทะเป้าหมาย ให้ปลายเท้าเหยียดเป็นเส้นตรงกับขาและเข่า

เข้าโยน หมายถึง กระโดดโยนเข้าขึ้นไปตรง ๆ คล้ายเข้าลอย เป้าหมายที่ปลายคาง และหน้าอกของคู่ต่อสู้

เข้าลอย หมายถึง การกระโดดขึ้นสูง ทะยานกับเข้าโยน แต่เข้าลอยสูงพื้นสูงกว่า

การใช้ศอก

ศอกตี บางคนเรียกว่า ศอกกลับ โดยใช้วิธีการตีศอกจากบนสู่ล่าง เฉียงซ้ายคล้ายมุมฉาก บางครั้งอาจบิดตัวตี โดยมีแรงส่งไหล่ ลำตัว และเท้า

ศอกตัด หมายถึง การตีศอกตัดขนานไปสู่เป้าหมาย

ศอกงัด หมายถึง การตีศอกจากกลาง งัดขึ้นไปข้างบน ตรงเป็นมุมฉาก

ศอกกระทุ้ง หมายถึง การใช้ศอกพุ่งออกไปด้านหลัง ในลักษณะกระทุ้งแก้ไขสถานการณ์ที่คู่ต่อสู้ประชิดเข้ามาด้านหลัง

ศอกกลับ หมายถึง การหมุนตัวตีศอก กลับไปทางด้านหลัง ตามจังหวะที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวตามเท้า

ศิลปะการใช้หมัด เท้า เข้า ศอก หมายถึง เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยที่มีอยู่มากมายหลายแบบ ซึ่งक्रमมวยต่าง ๆ ได้คิดค้นขึ้นมาใช้ และได้นำมาเขียน หรือบันทึกไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียน การสอนวิชามวยไทยในปัจจุบัน

ศิลปะการใช้หมัด เช่น หมัดตรง หมัดตัด หมัดตวัด หมัดเสย

ศิลปะการใช้เท้า แบ่งออกเป็น การเตะ และการถีบ สำหรับการเตะนั้น เช่น เตะตรง เตะเฉียง เตะตวัด เตะกลับหลัง ส่วนการถีบ เช่น ถีบตรง ถีบข้าง ถีบสลับหลัง

ศิลปะการใช้เข้า เช่น เข้าตรง เข้าเฉียง เข้าตัด เข้าโค้ง เข้าลอย

ศิลปะการใช้ศอก เช่น ศอกตี ศอกตัด ศอกงัด ศอกพุ่ง ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ

3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมสำคัญของทุกเพศ ทุกวัย ในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) เสนอว่าผู้ใหญ่ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือ 150 นาที ในหนึ่งสัปดาห์ ระยะเวลา 5 วัน ถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้แรงมาก เช่น เดินเร็ว (Brisk walking) ว่ายน้ำ และควรออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ 75 นาที ถ้าเป็นแบบใช้แรงมาก เช่น กีฬาที่เล่นเป็นทีม

ความหมายของการออกกำลังกาย

สมศักดิ์ สุขจันทร์ (2554) กล่าวว่า การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้มีการขยับเขยื้อน หรือ เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ อาทิ เดิน วิ่ง เล่นกีฬา เป็นต้น โดยมีได้หวังผลแห่งชัยชนะ เป้าหมายของแต่ละคนขึ้นอยู่กับกิจกรรมและความเหมาะสมกับสภาพร่างกายว่าจะใช้เวลาเท่าใด รวมทั้งแต่ละประเภทของกิจกรรมในการออกแรงที่ต่างกัน

ชาญชลัษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่นอกเหนือจากการปฏิบัติที่ทำอยู่เป็นประจำทุกวัน ทำให้ร่างกายมีการยืดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี ส่งผลให้มีสุขภาพ จิตใจอยู่ในสภาวะที่ดี และยังช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ

สมคิด สนวนศรี และ ปราจิต ทิพย์โอสถ (2556) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวของตนเอง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการฝึกกีฬา หรือ กิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้มีอารมณ์ดี มีสติปัญญาในการแก้ปัญหา มีวุฒิภาวะทางสังคม ช่วยให้มีสังคมที่กว้างขึ้น

นันทนา ทูลขุนทด (2556) กล่าวว่า การที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว เนื่องจากได้ใช้กำลังหรือแรงที่มีอยู่ในตัว ทำกิจกรรมประเภทต่าง อาทิ เดิน กระโดด วิ่ง ทำงาน หรือเล่นกีฬา กิจกรรมของแต่ละประเภทมีหลายรูปแบบ ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรม ว่าระดับหนัก ปานกลาง หรือเบา และยังกล่าวอีกว่า การออกกำลังกาย คือการขยับเขยื้อนร่างกาย ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อทำงาน และทำให้เกิดการใช้พลังงาน ซึ่งให้ร่างกายมีการทำงานอย่างเต็มที่ ดังนั้นในการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ และคงอยู่ ควรมีการจัดการ ควบคุมดูแล และปรับปรุงให้ร่างกายมีการพัฒนาที่ดีขึ้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2556) กล่าวถึง การออกกำลังกายถือว่าเป็นบทบาทในการเสริมสร้างสุขภาพ ทำให้กล้ามเนื้อทำงาน และร่างกายมีการเคลื่อนไหว ทำให้สุขภาพดี ร่างกายเกิดความแข็งแรง ซึ่งจะใช้ประเภทกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อ อาทิ การวิ่งเหยาะ การเดินเร็ว หรือการฝึกที่มีใช้การแข่งขัน ขณะเดียวกัน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ ยังกล่าวว่า การออกกำลังกายอยู่เป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น และยังป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย ผลที่ขาดการเคลื่อนไหว หรือ มีการขยับร่างกายที่น้อย จะทำให้เกิดโรคที่สำคัญซึ่งเป็นโรคเรื้อรัง อาทิ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งหลายชนิด และโรคอ้วน เป็นต้น

ทฤษฎีปัญญา (2558) กล่าวว่า คือการที่ร่างกายมีการได้ใช้แรงหรือเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเพิ่มศักยภาพของกล้ามเนื้อให้มีความทนทานมากยิ่งขึ้น และควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี สำหรับการออกกำลังกายนั้นนับว่ามีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของทุกคน เพราะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้พลังงานและเสริมสร้างการเจริญเติบโต และควรได้รับการกระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ดำเนินไปด้วยดี

ปรัชญา ชมสะห้าย (2558) กล่าวว่าไว้ว่า คือการที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ส่งผลให้พลังงานที่สะสมอยู่ในร่างกายมีการเผาผลาญมากกว่าภาวะปกติขณะที่พัก ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

Kittiya pangkumta (2016) กล่าวว่า คือ ทำกล้ามเนื้อของร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว จะด้วยจากเล่นกีฬา หรือการฝึกกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ซึ่งส่งผลให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน สร้างเสริมสุขภาพที่ดี และสังคมส่วนรวม มีการกำหนดความถี่ (จำนวนครั้ง) ระดับความหนัก และระยะเวลา ในการออกกำลังกาย ส่งผลให้การมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น

กรมอนามัย (2560) หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว แบบซ้ำ ๆ อย่างเป็นแบบแผน มีกติกาในการแข่งขันสำหรับกิจกรรมแบบไม่ยุ่งยาก อาทิ การวิ่งเหยาะ ๆ การเดินธรรมดาก หรือเร็ว การกระโดด โดยจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน สร้างเสริมสุขภาพที่ดี ซึ่งเน้นที่กิจกรรมในประเภทนั้นหนาการยามว่างเป็นหลัก

กนิษฐ ใจวัศิริ และคณะ (2561) กล่าวถึง การออกกำลังกาย (exercise) การที่กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพราะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายมีการเคลื่อนไหว เมื่อร่างกายได้ใช้แรงหรือพลังกำลัง ก็จะทำให้แข็งแรง และเจริญเติบโต ซึ่งในการใช้แรงเพื่อออกกำลังกายนั้น มีทั้งหนัก เบามาก หรือ น้อย ขึ้นอยู่กับกิจกรรมแต่ละประเภท เช่น กระโดดเชือก วิ่ง เดิน ทำงาน หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2019) ให้ความหมาย การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกิดทำงาน และกระตุก เนื่องจากต้องใช้พลังงานในการเคลื่อนไหว บุคคลใดที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้อย่างพอเพียงจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

สรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยจะใช้กิจกรรมที่มีใช้การแข่งขัน ซึ่งมีหลายรูปแบบ เป็นผลทำให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น

ส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลดีต่อสุขภาพ และยังเป็น การลดความตึงเครียด ทำให้เกิดการพัฒนาระบบทางกาย อันเป็นสิ่งสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกาย

วทัญญู แก้วสุพรรณ (2559) ได้กล่าวว่า ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จากเบาไปหาหนัก และพยายามเพิ่มขึ้นทีละน้อย สำหรับในการเลือกกิจกรรม ควรพิจารณาถึงสมรรถภาพ และอายุของแต่ละบุคคล ซึ่งการออกกำลังกายที่ดีควรให้ทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว ไม่ควรเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

อัยการ พันหมวด (2559) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ ไม่เคร่งเครียด สนุกสนาน เพลิดเพลิน การออกกำลังกายควรให้ทุกส่วนมีการเคลื่อนไหว โดยใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป และทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละไม่ต่ำกว่า 20 นาที ถึง 30 นาที เป็นเวลา 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ การออกกำลังกายมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที

ขั้นแอโรบิค 20-30 นาที

ขั้นผ่อนคลาย 5-10 นาที

กำธร พรหมณโสภา (2559) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งกับสุขภาพ เพราะทำให้หลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น สามารถนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าเดิม ทำให้ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และยังทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และยังป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม โรคอ้วน และยังช่วยในการควบคุมน้ำหนักทำให้การทรงตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหว คล่องแคล่วขึ้น รวมทั้งยังลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และนอนหลับสบาย

กรมพลศึกษา (2562) ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรม ทำให้มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนแรงงานคน เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายของคนลดปริมาณการใช้กล้ามเนื้อ และพลังงาน สมรรถภาพทางกายเริ่มลดน้อยถอยลง ส่งผลให้ร่างกายขาดความแข็งแรง ความต้านทานโรคก็จะเริ่มลดลงตามไปด้วย จึงทำให้อัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพน้อยลง เพราะการเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมของร่างกายเป็นไปตามกฎธรรมชาติ โดยธรรมชาติสร้างมาให้ร่างกายได้ออกแรงใช้งาน ถ้าส่วนใดของร่างกายใช้งานได้อย่างเหมาะสมเพียงพอ และถูกต้อง รูปร่างก็จะเจริญขึ้น ความสามารถในการทำงานก็มีมากขึ้น แต่ถ้าส่วนใดของ

ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว หรือใช้งานหนักจนเกินไป ก็จะทำให้ส่วนนั้นมีการเสื่อมโทรม และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2562) บุคคลปกติที่ทำงานโดยมิได้ออกแรง หรือออกแรงแต่น้อย ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาเวลาออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับความต้องการของธรรมชาติอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้อง มิฉะนั้นการใช้สติปัญญา และความสามารถที่มีอยู่อาจทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยลง เพราะปัญหาจากความอ่อนแอของสุขภาพร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดข้อบกพร่องในการทำงาน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีวิธีการใด ๆ ที่จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ โดยใช้ระยะเวลาอันสั้น คือวันหรือสองวัน ยกเว้นได้ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน และสม่ำเสมอ จึงจะทำให้ร่างกายมีการพัฒนาที่ดีขึ้น

จรรยา แกนวงษ์คำ และอุดม พิมพา (2564) ได้สรุปความสำคัญและคุณค่าในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มีความพัฒนา เช่น ปอด ไต หัวใจ กระดูก และกล้ามเนื้อ รวมทั้งป้องกันโรคต่าง ๆ ได้อีก เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร และเส้นเลือดตีบ เป็นต้น
2. ผู้ที่ไม่ค่อยหรือขาดการออกกำลังกาย ได้แก่ผู้ที่ทำงานเบา ๆ ทำให้เกิดโรคเหนื่อยง่าย มีอาการเวียนศีรษะ แต่ถ้าหากได้ออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันได้
3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพทำงานเบา ๆ ซึ่งไม่ค่อยได้ออกแรง ควรหมั่นหาเวลาในการออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและนอนไม่หลับที่เป็นอยู่หายได้
4. พนักงานรับโทรศัพท์ และ คนขับรถเมล์ จะเป็นโรคหัวใจมากกว่าบุรุษไปรษณีย์ และกระเป่ารถเมล์ เนื่องจากผลของการออกกำลังกายโดยการเดินบ่อย ๆ
5. การที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้น้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ
6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจมีอาการเจ็บป่วยได้บ่อย ๆ เพราะไม่ได้ออกกำลังกาย
7. การบริหารกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน
8. หากต้องการมีอายุยืนยาว ความชรามาเยือนช้า ควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำให้ได้ทุกวัน

9. ถ้าไม่ต้องการให้เกิดโรคหัวใจวาย หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ วันละนิด หน่อยก็ยิ่งดี เพื่อให้จิตใจแจ่มใส

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2559) ได้เสนอแนะไว้ว่า การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง และเกิดผลดี คือ

1. ความต่อเนื่อง คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง โดยทำต่อเนื่องไม่หยุด ใช้เวลา 20 นาที เป็นอย่างน้อยจนถึง 60 นาที

2. ความแรง คือ การออกกำลังกายที่ใช้ความแรงในระดับปานกลางจนถึงหนัก หรือการใช้ที่มากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ อยู่ในระดับร้อยละ 60-90 และวัดระดับการใช้ออกซิเจน ร้อยละ 50-85

3. ความถี่ คือ การออกกำลังกายที่ทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ หรือ วันเว้นวัน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2563) การวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ต้องคำนึงถึงสุขภาพเป็นหลักสำคัญอย่างยิ่ง เพราะปัญหาสุขภาพของบุคคล จะทำให้การปฏิบัติหน้าที่ในงานที่ได้รับมอบหมายไม่ประสบผลสำเร็จ ดังนั้น สุขภาพร่างกาย กับหน้าที่งานที่ปฏิบัติอยู่ จึงมีความสำคัญเท่า ๆ กัน ซึ่งความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย จะทำให้การปฏิบัติงานที่ตนได้รับมอบหมายมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพ เช่นเดียวกัน แต่ส่วนมากจะถูกละเลย โดยจะอ้างว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย การที่บุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์ และแข็งแรง จะต้องขึ้นอยู่กับความสมดุลทางโภชนาการ ประกอบกับมีการออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างพอเหมาะ ส่งผลให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ส่วนของโครงสร้าง และกล้ามเนื้อ ก็จะสามารถต่อต้านแรงบังคับได้ ถ้าไม่มีการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวก็จะลดน้อยถอยลง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ที่ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีทรงทรงที่ดี มีการเพิ่มทักษะ มีความสามารถในการเล่นกีฬา การรักษาของกล้ามเนื้อ หลังจากเกิดการบาดเจ็บ หรือเกิดพิการ ส่วนการเรียนรู้การออกกำลังกายเป็นการตอบสนองของ คนในแบบการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและดัดแปลงให้ร่างกายรองรับการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

การออกกำลังกายน้อย หรือมาก เพื่อให้เหมาะกับสุขภาพ ตามเนื้อหาวิชา เวชศาสตร์การกีฬาได้ให้หลักการว่า การออกกำลังกายตามกิจกรรมประเภทอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อให้หัวใจเกิดการเต้นเร็วขึ้นจากเดิมอีกเป็นการเท่าตัว หรือเกือบเท่าตัว จะต้องทำอย่าง

ต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาประมาณไม่น้อยกว่า 25 นาที และต้องทำทุกวัน หรือ สัปดาห์ละ 4-5 วัน เป็นอย่างน้อย การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เป็นจำนวนเท่าไร ขึ้นอยู่กับอายุ และสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบในการออกกำลังกาย หรือฝึกซ้อมเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดการทำงานมากกว่าปกติ ซึ่งคำนึงถึงความเหมาะสมกับปัจจัยของแต่ละบุคคลเป็นหลัก ทำให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทรวดทรง และการปฏิบัติงานในทางที่ดีขึ้นจากเดิม ส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ และมีความสุข

หลักของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับโดยแท้จริงคือ การออกกำลังกาย จึงต้องควรกระทำตามวิธีและหลักการเพื่อให้เกิดความถูกต้อง ดังนี้

1. เริ่มออกกำลังกายด้วยความสม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยจากเบาไปหาหนัก ไม่ควรหักโหมในตอนแรก

2. เลือกสรรประเภทกิจกรรมให้เหมาะสมแก่ ช่วงอายุและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายที่ปลอดภัยต่อบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 49 ปี การเต้นของหัวใจต้องอยู่ในระดับ ต่อนาที จำนวน 125 ครั้ง ถึงจะอยู่ในช่วงปลอดภัย

3. การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ถึง 5 วัน เป็นอย่างน้อย มีระยะเวลาสำหรับฝึก หรือออกกำลังกาย ประมาณ 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ สำหรับการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ แบบอยู่กับที่ (static stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากระดับช้า ไปจนถึงเร็ว และเมื่อออกกำลังกายตามกิจกรรมเสร็จสิ้น จำเป็นต้องทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระทั่งเข้าสู่ภาวะเดิม

5. มีนิสัย และสวัสดิการ ต่อการออกกำลังกาย อาทิ อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย และการแต่งตัว จำพวก เสื้อกีฬา กางเกงกีฬา และรองเท้ากีฬา ให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการออกกำลังกาย

6. การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการออกกำลังกาย ต้องมีการออกแรงทุกส่วน ไม่ควรที่จะเลือกส่วนหนึ่งส่วนใด

7. ข้อที่ควรคำนึงเกี่ยวกับสภาพร่างกาย คือภูมิคุ้มกันของร่างกาย เกิดการอ่อนแอไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปสาระสำคัญว่า การออกกำลังกาย คือมีการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อออกแรงมากกว่าเคลื่อนไหวปกติ อิริยาบถท่าทาง ในทุกวัน มีการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน ถูกต้อง ตามขั้นตอน ซึ่งจะทำให้ระบบที่อยู่ภายในของร่างกายมีการทำงาน ทั้งนี้ การออกกำลังกายเพื่อให้เห็นผล ต้องออกเป็นประจำ โดยในหนึ่งสัปดาห์ ควรออกกำลังกาย 3 ถึง 4 วัน วันละ 25 นาที เป็นอย่างน้อย เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย มีการพัฒนาด้านสมรรถภาพ จิตใจ อารมณ์ ทำให้มีสติในการทำงาน ส่งผลให้งานที่ทำมีคุณภาพ ซึ่งตนเองก็จะได้รับประโยชน์ด้วย

ประเภทของการออกกำลังกาย

กิตติธัช ควรรับส่วนและนิมิตร ภิญโญยิ่ง (2555) แบ่งการออกกำลังกายทางกายของขั้นตอนการฝึก ประกอบด้วย

1.แบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) คือออกกำลังกายในการใช้ส่วนของกล้ามเนื้อ โดยวิธีการเกร็ง แต่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องไม่มีการเคลื่อนไหว อาทิ เกร็งกล้ามเนื้อมัดหนึ่งมัดใด โดยใช้เวลาสักครู่หนึ่ง แล้วจึงทำการคลายออก ทำแบบนี้สลับกันไป สลับกันมา หรืออาจจะทำการออกแรงโดยดันวัตถุที่ไม่มีการเคลื่อนไหว อย่างเช่น การดันกำแพง การดันวงกบของประตู หรือจะทำการยกเก้าอี้ตัวที่เรากำลังนั่งอยู่ เป็นต้น

2.แบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) คือการออกกำลังกายเพื่อทำการสู้กับแรงต้านทานของร่างกาย โดยให้มีการคลายหรือหดกล้ามเนื้อ นั่นก็คือ แขนขา หรือข้อต่อ ได้มีการเคลื่อนไหวด้วย อาทิ การวางหรือยกสิ่งของ

3.แบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) คือการออกกำลังกายเพื่อร่างกายจะทำการต่อสู้กับแรงต้านทานโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงความเร็ว นับเป็นการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ อาทิ การวิ่งหรือเดินเร็วบนลู่วิ่ง หรือการขี่จักรยานวัดงาน เป็นต้น

4.แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้พลังงาน ATP ที่เก็บไว้ในเซลล์ของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบเบา ๆ และการออกกำลังกายที่หนักในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น ยกน้ำหนัก วิ่งเร็ว 100 เมตร การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนจะใช้วิธีการฝึกน้ำหนักหรือฝึกแบบมีช่วงพักเข้าช่วย ซึ่งโอกาสที่จะทำให้ออกซิเจนมีสูง การอบอุ่นร่างกายจึงมีความสำคัญมากโดยหลัก "FITT" ดังนี้

F = Frequency	ความถี่ของการฝึก 2-3 วันต่อสัปดาห์
I = Intensity	ความเข้มของการฝึกประมาณ ร้อยละ 90 ของ HR max
T = Time	ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 3 – 5 นาที
T = Type	ชนิดของกิจกรรมที่ฝึกควรสอดคล้องกับกีฬาที่เล่น

Thai health care โฟสต์ (2560) กล่าวถึง การออกกำลังทางกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายตลอดกิจกรรม จึงเป็นเหตุให้ต้องการออกซิเจนสำหรับการสร้างพลังงานตลอดระยะเวลาในการเล่นแอโรบิก ซึ่งการเล่นแอโรบิกจะช่วยให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือดดียิ่งขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังทางกายประเภทนี้ อาทิ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน วิ่งเหยาะ ๆ และเดินแอโรบิก เป็นต้น

การออกกำลังทางกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) คือ การที่ร่างกายออกแรงเพื่อต้องการเพิ่มขึ้นของออกซิเจนในช่วงเวลาอันสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังทางกายประเภทนี้ สามารถเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมการทำงาน

การออกกำลังทางกายเพื่อต้องการความคงทนและความแข็งแรง (Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังทางกาย ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ ความคงทนของกล้ามเนื้อ และระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังทางกายประเภทนี้ อาทิ ฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย เป็นต้น

การออกกำลังทางกายเพื่อต้องการความยืดหยุ่น (Stretching Activities) เป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อและกล้ามเนื้อได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อของผู้ออกกำลังกาย การออกกำลังทางกายประเภทนี้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งมีการผ่อนคลายเมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยในกล้ามเนื้อ กิจกรรมประเภทนี้ เช่น โยคะ เดินระบำ เป็นต้น

การออกกำลังทางกายด้วยการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังทางกายอีกหนึ่งประเภท โดยมีกฎระเบียบ ซึ่งขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาที่แตกต่างกันไป สำหรับนักกีฬานั้นส่วนมากจะเน้นแข่งขัน เพื่อหวังชัยชนะ การฝึกซ้อมจะค่อนข้างหนัก จึงมีความเสี่ยงกับร่างกายในการเกิดอันตรายได้ การแข่งขันกีฬานั้นมุ่งผลมากมาย อาทิ ทำการแข่งขันโดยมุ่งสนุกสนานเป็นนันทนาการเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ในกลุ่ม และต้องการแข่งขันในความเป็นเลิศในเรื่องกีฬา เป็นต้น

การออกกำลังกายในการควบคุมสัดส่วนและทรวดทรง เป็นการออกกำลังกาย โดยมุ่งบริหารกายในบางส่วน ที่จะทำให้รูปร่างสวยงาม

การออกกำลังกายในการปรับแก้ความพิการของร่างกาย เป็นการออกกำลังกาย เพื่ออวัยวะในบางส่วนที่ถูกทำลาย จนทำให้ร่างกายเกิดความอ่อนแอ เป็นเหตุให้เกิดการพิการ กลับมาเป็นปกติ สามารถทำงานได้

การออกกำลังกายโดยมุ่งความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายเพื่อส่งผลทางสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความกังวล และสร้างความสามัคคีในกลุ่ม

Sanook.com (2555) กล่าวถึง การออกกำลังกาย ซึ่งแยกได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. แอโรบิค (Anaerobic) คือการออกกำลังกายโดยไม่ต้องการใช้ ออกซิเจนช่วยในการเผาผลาญพลังงาน เป็นการระเบิดพลังงานในเวลาสั้น ๆ เช่น การเล่นเวท หรือการยกน้ำหนัก (Weight Training) กล้ามเนื้อที่ได้จากการออกกำลังกายทางกาย ประเภทนี้ กล้ามเนื้อขาวจะเป็นมัด ซึ่งจะระเบิดพลังงานสูงสุดในระยะเวลาสั้น ๆ พลังงานที่เผาผลาญไม่ใช่ไขมัน แต่จะเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายเก็บไว้ที่กล้ามเนื้อและตับ (Glycogen-ไกลโคเจน) ในระยะยาวกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้น จากการออกกำลังกายแบบ Weight Training จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี แม้ขณะนั่งอยู่เฉย ๆ หรือนอนหลับ

2. แอโรบิค (Aerobic) คาร์ดิโอ (Cardio) คือการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนช่วยในการเผาผลาญไขมันไปใช้เป็นพลังงาน เป็นการออกกำลังกายแบบ ดำเนินการช้า ๆ มีความต่อเนื่องกันเป็นระยะไม่ต่ำกว่า 25 นาที เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค เป็นต้น กล้ามเนื้อที่ได้จากการออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ มัดกล้ามเนื้อแดง ซึ่งจะเน้นความทนทาน

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์ (2563) การออกกำลังกายในปัจจุบันนี้มีมากประเภท ซึ่งมีความสำคัญต่อผู้ที่ออกกำลังกาย และควรมีความชำนาญเพื่อเลือกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย หากเลือกเล่นผิดประเภทแล้ว นอกจากจะไม่ได้ประโยชน์ยังอาจก่อให้เกิดโทษด้วย

1. การไม่เคลื่อนไหวอวัยวะโดยใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ (isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายในการเกร็งกล้ามเนื้อ แต่อวัยวะส่วนอื่น ๆ ไม่เคลื่อนไหวแต่อย่างใด หรือออกแรงเพื่อผลลัพธ์ไม่เคลื่อนไหว จากการศึกษาพบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ หากทำบ่อยครั้ง จะทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัดมีการเพิ่มขนาด และเกิดความ

แข็งแรง อาทิ โหนรตเมล์ จับยึดสิ่งของ หรือการออกแรงดันวัตถุที่อยู่กับที่ ยืนต้นกำแพง และยกเก้าอี้ขณะที่มีคนนั่งอยู่ การจับยึดประเภทนี้ เกิดจากแรงในการเกร็งกล้ามเนื้อ เพราะการเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่เคลื่อนอวัยวะนี้ ถ้าได้มีการทำบ่อย ๆ ก็จัดอยู่ในประเภทบริหารร่างกาย มีผลกับกล้ามเนื้อ เหมือนกับการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่ สามารถสร้างความแข็งแรง และขนาดกล้ามเนื้อมัด ซึ่งจะให้ผลน้อยในบางส่วน คือไม่ได้ออกกำลังกายข้อกระดูกด้วย ส่วนข้อได้เปรียบของการออกกำลังกายแบบประเภทนี้ คือ เวลาออกกำลังกายไม่จำเป็นในการใช้พื้นที่บริเวณกว้าง ถึงแม้ขณะนั่งทำงานอยู่บนเก้าอี้ก็ยังสามารถที่จะออกกำลังกาย ส่วนของร่างกายได้อีกด้วย แต่ไม่ได้รับประโยชน์กับระบบหลอดเลือด และหัวใจ นอกจากนี้ การเกร็งกล้ามเนื้อจะเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะเป็นอันตรายสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันอยู่แล้ว ดังนั้น แพทย์จึงมักชี้แนะให้ผู้ที่ เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ รวมทั้งความดันเลือดที่อยู่ในเกณฑ์สูง เป็นข้อห้ามไม่ให้ออกกำลังกายทางกายโดยใช้แบบเกร็งกล้ามเนื้อ

ตัวอย่าง การฝึกกล้ามเนื้อด้วยวิธีไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย โดยใช้ การเกร็งกล้ามเนื้อ

1) ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ แขน และนิ้ว วิธีปฏิบัติ เอานิ้วมือสอดสลัประสานกัน และมีมือที่ประสานกันนั้นกดที่หน้าผากให้ฝ่ามือทั้งสองหงายออกด้านนอก แล้วพยายามดึงให้ออกจากกัน พร้อมกับดันหน้าผากให้ศีรษะเอนไปทางหลัง ขณะเดียวกันให้เกร็งคอต่อต้านไว้อย่างเต็มที่

2) ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ แขน และไหล่ วิธีปฏิบัติ งอแขน ใช้มือยันกระดูกแก้ม และพยายามดันศีรษะเฉียงไปข้าง ๆ ขณะเดียวกันก็เกร็งแขนขึ้นเอาไว้ไม่ให้ศีรษะเฉียงเกร็งให้ศีรษะตั้งตรงไว้ ทำทีละข้าง และทั้งสองข้างได้

3) ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ นิ้ว แขน และลำตัว วิธีปฏิบัติ ใช้มือทั้งสองข้างจับขอบเก้าอี้ที่รองนั่ง แล้วพยายามยกเก้าอี้ ขณะเดียวกันตัวเราเองก็พยายามกดตัวลงไม่ให้เก้าอี้ยกขึ้นมาได้

4) ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ นิ้ว มือ แขน ไหล่ คอ หน้าอก และหลัง วิธีปฏิบัติ แขนทั้งสองข้างยกข้อศอกเข้าหากันเสมอไหล่ ให้มือทั้งสองงอเกี่ยวกันได้ พยายามดึงนิ้วที่งอเกี่ยวกันไว้ให้นิ่งให้หลุดออกจากกัน ขณะเดียวกันก็เกร็งนิ้วมืองอไว้

5) ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ แขน ไหล่ คอ ลำตัว ขา วิธีปฏิบัติ ยืนในช่องประตูหรือช่องว่างระหว่างโต๊ะ ทางแขนสองข้างออกให้หลังมือดันกรอบประตูหรือขอบโต๊ะทั้งสอง

ข้างพยายามดันมือแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนกันจะให้กรอบหรือขอบเคลื่อนออกไป โดยตัวไม่โยก

ข้อควรระวังเกี่ยวกับการฝึกกล้ามเนื้อแบบนี้ คือ ต้องไม่เบ่งลมหายใจเข้าและออกแรง โดยไม่สูดหายใจเข้าเต็มที่แล้วกลั้นไว้ เพราะจะทำให้แรงดันเลือด และระดับการเต้นของหัวใจมีปริมาณสูงมากอย่างรวดเร็ว ทั้งเป็นการเพิ่มความดันในทรวงอกและช่องท้องซึ่งถ้าผู้ปฏิบัติมีความบกพร่องของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกันอยู่แล้ว โดยที่ยังไม่รู้ตัว อาจเกิดอันตรายขึ้นมาได้ทันที เช่น เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย ฤ็งลมปอดแตก

2. การออกกำลังทางกายโดยการหดเกร็งกล้ามเนื้อชนิดที่เคลื่อนที่ (Isotonic Exercise)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) เป็นการออกกำลังเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อ หรือแขนขาด้วย เช่น การดันพื้น การลุกนั่ง เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นการให้ประโยชน์กับกล้ามเนื้อ สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับมัดนั้น ๆ โดยตรง

3. การออกกำลังกายต่อสู้อ่างแรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่โดยอาศัยเครื่องมือ การออกกำลังกายที่ทันสมัย การออกกำลังกายคล้ายแบบยกน้ำหนักแตกต่างกันที่เป็นการออกแรงกับเครื่องมือไม่ว่าจะเป็นการดึงหรือผลัก ดันขึ้นหรือดันลงด้วยความเร็วคงที่และแรงต้านทานเท่ากัน

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้นำออกซิเจนมาใช้ในการสันดาปพลังงานกล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจากสาร ATP, CP และ Glycogen ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้ เช่น การวิ่งเร็วในระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร ว่ายน้ำระยะสั้น 100 เมตร การเล่นกีฬาต่าง ๆ ในจังหวะที่วิ่งเข้าไปรับลูก หรือจังหวะของการเปลี่ยนท่าทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นระยะในการเล่นหรือการแข่งขัน การออกกำลังกายลักษณะนี้ จะต้องมีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี โดยเฉพาะกลุ่มของนักกีฬาจะต้องมีสภาพร่างกายที่พร้อม มีการเตรียมตัวสภาพร่างกายมาเป็นอย่างดี การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการใช้พลังงานสูงสุดที่สะสมออกมาใช้ให้มากที่สุดในช่วงเวลาอันสั้น ประมาณ 1-3 นาที ซึ่งเป็นการใช้พลังงานแอนแอโรบิกที่มีความรุนแรง รวดเร็ว และสอดคล้องกับการศึกษา ค้นคว้าของออกสทรานต์ และโรดาฮัล ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายกับการใช้พลังงานในการออกกำลังกายอย่างเต็ม

ความสามารถ พบว่าใน 10 วินาทีแรก ใช้พลังงานแอนแอโรบิกถึง 85 % ภายใน เวลา 1 นาที ใช้พลังงานแอนแอโรบิก 65 – 70 % แล้วค่อยๆ ลดลงตามเวลาของการออกกำลังกายที่เพิ่ม

การออกกำลังกายแอนแอโรบิกมักจะเน้นกับกีฬา เน้นเพื่อการแข่งขัน เพราะเป็นการสร้างความแรงขึ้นในระยะสั้น ๆ รวมทั้งการเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังทั้งหมด ตั้งแต่เริ่มลงมือปฏิบัติผลที่เกิดจากการออกกำลังกายแบบนี้ ก็คือ กรดแลคติกอันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้า เหนื่อย หอบหรือหายใจถี่ขึ้นลงจากออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) ชูติมา ศิริกุลชยานนท์ (2563) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอ ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้น โดยร่างกายจะนำออกซิเจนไปสันดาปกับสารอาหาร(คาร์โบไฮเดรต ,ไขมัน)เกิดเป็นพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาน้อย 15 นาทีขึ้นไป เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้ออกซิเจน และต้องทำติดต่อกันเป็นเวลาดู่นาน ซึ่งจะมีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น เช่น การว่ายน้ำ การเดินเร็วการวิ่งเหยาะๆ การปั่นจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพดีกว่าทุกประเภทที่กล่าวมา ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปัจจุบันที่สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายคน ทุกเพศ ทุกวัย และเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคหัวใจเกี่ยวกับหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือดได้อย่างแน่นอน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้จะเกิดผลดีต้องมาจากการฝึก คือ จะต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เข้าใจการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงควรศึกษาเรื่องออกกำลังกายแบบแอโรบิกมากยิ่งขึ้น เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ ทำให้ปอด และหัวใจแข็งแรง ทนทาน และเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายมีหลายประเภท ซึ่งการออกกำลังกายที่นิยมในปัจจุบัน ได้แก่

1) การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคนเดิน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มาก เดินก้าวเท้ายาว ๆ ในจังหวะเร็ว เพราะจะต้องใช้พลังงานมากกว่าการ

เดินก้าวทำสั้น ๆ ถี่ ๆ การเดินชนิดนี้จะรู้สึกหอบพอสมควร ควรจะเดินให้ได้ประมาณวันละ 30-60 นาที เดินติดต่อกันไปไม่มีการพัก จึงจะพอที่จะรักษาให้ร่างกายแข็งแรงได้

2) การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังภายในระยะเริ่มต้น ควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

3) การชกมวย เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และช่วยเผาผลาญไขมันและแคลอรี โดย American Council on Exercise ระบุว่า การชกมวยแบบคิกบ็อกซิ่ง หนึ่งชั่วโมง สามารถเผาผลาญได้ 350 ถึง 450 แคลอรี ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายแต่ละคน การออกกำลังกายด้วยมวยจึงช่วยในการลดน้ำหนักได้ การชกมวยยังอาจจะช่วยลดไขมันหน้าท้องได้ เนื่องจากในการออกหมัดและการเตะ ต้องใช้กำลังจากลำตัวและหน้าท้องในการพยุงตัวเอง เพื่อทำท่าทางได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังช่วยในการสร้างสมาธิ และสร้างความยืดหยุ่น ความสมดุล และการทำงานที่สอดคล้องกันของร่างกาย

ชีพจรกับการออกกำลังกาย

เบญจวรรณ เมือกม่วงศรี (2561) ชีพจร (Pulse) หมายถึง คลื่นที่เกิดขึ้นจากการขยายตัว และหดตัวของหลอดเลือดแดง อันเนื่องจากการไหลผ่านของเลือด ซึ่งตรงกับการเต้นของหัวใจ หรือชีพจร คือ การหดตัวและขยายตัวของหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ ทำให้มีความกดดันเกิดขึ้นในหลอดเลือดแดง ซึ่งความดันนี้จะไปดันผนังของหลอดเลือดแดงให้ขยาย ในขณะที่ผ่านไปตามหลอดเลือด ถ้าเอามือจับหลอดเลือดแดงจะรู้สึกว่หลอดเลือดแดงขยายตัวและหดตัวสลับกันทุก ๆ ครั้งที่หัวใจห้องล่างหดตัว จะมีชีพจรใหม่เกิดขึ้นเป็นคลื่น ดังนั้นจึงสามารถจับชีพจรได้ที่เส้นเลือดแดงอยู่ใกล้ผิวหนังตามข้อพับต่าง ๆ บริเวณขมับ ด้านข้างของลำคอ ใต้ข้อมือ ขาหนีบ ข้อเท้า เป็นต้น

ชีพจรมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องโดยตรงกับร่างกาย การรู้จักจับชีพจรจึงช่วยให้ประเมินสภาพร่างกายในขณะนั้นได้ เช่น สภาพปกติผู้ชายโดยทั่วไปมีอัตราการเต้นของชีพจร 60-70 ครั้งต่อนาที ผู้หญิง 70-80 ครั้งต่อนาที ถ้าในสภาพปกติดังกล่าว เราพบว่าตัวเองมีอัตราการเต้นของชีพจรช้าหรือเร็วกว่าปกติก็อาจประเมินได้ว่ามีความผิดปกติของร่างกาย นอกจากนี้ชีพจรยังมีประโยชน์ต่อนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา เพราะสามารถนำมาใช้ในการประเมินความสมบูรณ์ของร่างกาย และจัดกิจกรรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมได้ การออกกำลังกาย และชีพจรมีความสัมพันธ์กันเมื่อเริ่มออกกำลังกาย ความต้องการเลือดของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

กับการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้น หัวใจจะทำงานสูบฉีดเลือดมากขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น แต่การปรับตัวจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรอย่างมากภายในทันทีทันใด เช่น จาก 70 ครั้งต่อนาที เปลี่ยนเป็น 140 ครั้งต่อนาที ถ้าเป็นการออกกำลังกายชนิดไม่หนักมากนัก และมีการออกกำลังกายคงที่สม่ำเสมอ อัตราชีพจรจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็นระยะในช่วง 1-3 นาทีแรก ซึ่งจะเป็นระยะปรับตัวและจะคงที่สม่ำเสมอต่อไป ถ้าความหนักของการออกกำลังกายนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลง เรียกระยะนี้ว่า ระยะคงที่ เมื่อหยุดออกกำลังกาย ชีพจรจะค่อย ๆ ลดลงจนสู่ระยะอัตราการเต้นของชีพจรปกติ เรียกระยะนี้ว่า ระยะฟื้นตัว การออกกำลังกายแบบใดก็ตาม ถ้าเพิ่มหนักขึ้นไปเรื่อย ๆ อัตราการเต้นของชีพจรก็จะเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งจะทำให้ไม่มีระยะคงที่ ยิ่งเพิ่มหนักมากขึ้นเท่าใด อัตราการเต้นของชีพจรก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ถ้าเพิ่มมากขึ้นจนร่างกายรับไม่ไหว การออกกำลังกายก็ต้องหยุดลง ร่างกายไม่สามารถทำต่อไปได้อีก ซึ่งอัตราการเต้นของชีพจรมาถึงจุดสูงสุดได้เท่านี้เอง ช่วงนี้เราเรียกว่า อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ การออกกำลังกายลักษณะนี้เป็นอันตรายต่อร่างกายมาก ไม่ควรทำให้ร่างกายมีการออกกำลังกายถึงจุดนี้ อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจนั้น สามารถทราบได้ว่า บุคคลแต่ละคนจะมีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจได้เท่าไรโดยการคำนวณจากสูตร ดังนี้คือ

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = 220 - \text{อายุ}$$

ตัวอย่าง

บุคคลที่มีอายุ 20 ปี จะมีอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ = $220 - 20 = 200$
ครั้ง/นาที

บุคคลที่มีอายุ 35 ปี จะมีอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ = $220 - 35 = 185$
ครั้ง/นาที

การจับชีพจรที่ง่ายและสะดวก คือการจับชีพจรที่ข้อมือและที่คอ การจับชีพจรที่ข้อมือจะคลำหาได้ทางด้านฝ่ามือ ต่ำจากเส้นรอยพับของข้อมือประมาณ 1-1.5 นิ้ว ค่อยมาทางด้านหัวแม่มือ สำหรับชีพจรที่คอ ชีพจรจะคลำได้ที่ใต้มุมคางถัดจากลูกกระเดือกไปทางด้านข้าง ผู้ที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะต้องเรียนฝึกการจับชีพจรให้เป็น การนับอัตราการเต้นของชีพจรปกติ ส่วนมากนับตลอด 1 นาที ส่วนการนับชีพจร ขณะออกกำลังกายนั้น การนับชีพจรอาจจะนับเพียง 15 วินาที และใช้ 4 คูณ หรือนับเพียง 20 วินาที และใช้ 3 คูณได้ เพื่อสะดวกต่อการนับขณะออกกำลังกาย และจะได้เป็นอัตราส่วนต่อ 1 นาที เช่นกัน การหาอัตราการเต้นของชีพจรที่เป็นเป้าหมาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จำเป็นที่ต้องรู้จักการหาอัตราการเต้นชีพจรเป็นเป้าหมาย เพื่อเป็นตัวกำหนดการออกกำลังกายให้ได้ผลกับบุคคลนั้น ๆ ว่า

จะต้องควบคุมปริมาณ การออกกำลังกายให้หนักหรือเบา มากน้อยเพียงใด จะได้สอดคล้องกับ อัตราการเต้นของชีพจรที่เป็นเป้าหมาย เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุดที่จะได้รับ วิธีการหา อัตราการเต้นของชีพจรที่เป็นเป้าหมายมีหลายวิธี ดังนี้

จากสูตร เป็นสูตรที่นิยมใช้กันอยู่ในปัจจุบัน เป็นการกำหนดเป้าหมายไว้ในลักษณะกว้างอัตราการเต้นของชีพจรที่เป็นเป้าหมาย เท่ากับ

ร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

ร้อยละ 65 เป็นอัตราการเต้นของชีพจรที่เป็นเป้าหมายต่ำสุด

ร้อยละ 80 เป็นอัตราการเต้นของชีพจรที่เป็นเป้าหมายสูงสุด

การจำแนกประเภทของการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกายสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งเป็น

1) การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร มวยจีน โยคะ

2) การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น เชือก ไม้พลอง ฝ่าฟันคอบ

ลูกบอล ไม้โยน

2. แยกตามสภาพของผู้ฝึก

1) การออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา

2) การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ

3) การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

3. แยกตามวัย

1) การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด-2ปี)

2) การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก (2-12ปี)

3) การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (13-18ปี)

4) การออกกำลังกายสำหรับวัยหนุ่ม สว (19-25ปี)

5) การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26-39ปี)

6) การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน (40-59ปี)

7) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (60ปีขึ้นไป)

4. แยกตามวัตถุประสงค์

1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2) การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

- 3) การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรดทรงและสัดส่วน
- 4) การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันสำหรับกีฬา
5. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง
 - 1) การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ
 - 2) การออกกำลังกายบริเวณไหล่และแขน
 - 3) การออกกำลังกายบริเวณข้อต่อ
 - 4) การออกกำลังกายบริเวณลำตัวและหลัง
 - 5) การออกกำลังกายบริเวณท้องและเอว
 - 6) การออกกำลังกายสะโพก โคนขาและขา
6. แยกตามประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ
 - 1) การออกกำลังกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย
 - 2) การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 3) การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
 - 4) การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบทางเดินหายใจ
 - 5) การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลัง
 - 6) การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
 - 7) การออกกำลังกายเพื่อความว่องไว
7. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ
 - 1) การออกกำลังกายประกอบเพลง
 - 2) การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิค
 - 3) การออกกำลังกายแบบแจ๊ส
8. แยกตามอาชีพ
 - 1) การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานนั่งโต๊ะ
 - 2) การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานกรรมกร
 - 3) การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
9. แยกตามวิธีการฝึก
 - 1) การบริหารเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ
 - 2) การฝึกแบบแอโรบิค

- 3) การฝึกแบบวงจร
- 4) การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อและฝึกเป็นจังหวะ
- 5) การฝึกผสมเกร็งกล้ามเนื้อและฝึกเป็นจังหวะ
- 6) การฝึกกับคู่และฝึกเป็นกลุ่ม
- 7) การฝึกตามโปรแกรม เช่น รายสัปดาห์ รายเดือน หรือตามโปรแกรม

ที่กำหนดไว้

- 8) การฝึกเพิ่มความอดทน และฝึกอย่างต่อเนื่อง
- 9) การฝึกแบบเตรียมการแข่งขัน
- 10) การฝึกแบบใช้น้ำหนักช่วย

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. สำรวจร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยการตรวจสุขภาพทั่วไปและทดสอบสมรรถภาพ เพื่อทราบความพร้อมของร่างกายว่าจะออกกำลังกายอย่างไรมากน้อยเท่าไรมีรายละเอียดดังนี้ พัทธราภา ไชยรักษ์ (2561)

- รวบรวมประวัติทางสุขภาพและการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคลให้มากที่สุด

- ชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูง
- วัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก
- วัดปริมาณไขมันในร่างกาย
- สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายและผู้ที่ยขาดการออกกำลังกายมานาน ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพปอดและหัวใจเป็นพิเศษ
- ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

2. กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายสำหรับตนเอง โดยนำผลการตรวจสุขภาพทั่วไป และผลการทดสอบสมรรถภาพในข้อที่ 1 มากำหนดความต้องการร่วมไปกับความสนใจ และความพร้อมของสภาพแวดล้อมด้วย ซึ่งมีข้อพิจารณาในการกำหนด ดังนี้ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2562)

1) สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

1.1) ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสภาพเอาไว้

1.2) ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุง เสริมสร้างร่างกายให้ดีขึ้น

1.3) ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บ และเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้และดีต่อไป

2) สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

2.1) พวกที่มีโรคและใช้ยารักษาอยู่ ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค

2.2) พวกที่มีโรคแต่ไม่ต้องใช้ยาแล้ว ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้ สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติต่อไป

3. เลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย และ สภาพร่างกายของตนเอง ดังนี้

1) ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งวัตถุประสงค์หลัก คือ

1.1) การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อน หย่อนใจ และ คลายความเครียด

1.2) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป เป็นการเสริมสร้างร่างกายและ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

1.3) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด ซึ่งเป็นการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิค (การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน)

4. การกำหนดปริมาณออกกำลังกาย

1) ความหนักโดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือขณะออกกำลังกายชีพจรไม่ควรเกิน 190 ครั้งต่อนาที และไม่ต่ำกว่า 150 ครั้งต่อนาที ตามอายุ ของแต่ละคน

2) ความบ่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งจนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกาย ที่มีปริมาณมาก จำเป็นที่ต้องมีวันพักเต็มอย่างน้อยหนึ่งวัน

3) ความนานครั้งละ 10-30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลาย) แต่ในสัปดาห์หนึ่ง ไม่ควรต่ำกว่า 60 นาที

5. การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละวัน

1) อบอุ่นร่างกายโดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ยืดเหยียด กล้ามเนื้อแล้วค่อยๆ ออกกำลังกายตามชนิดที่เราต้องการโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ถ้าอากาศเย็นจะใช้เวลานานไปด้วย

2) ออกกำลังกายตามที่เราได้ศึกษาไว้แล้วข้างต้นว่าจะออกกำลังกายด้วยอะไรและปริมาณเท่าไร

3) การผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายตามข้อ 2 ครบตามที่กำหนดไว้แล้วให้ผ่อนคลายออกกำลังกายให้เบาลงทีละน้อยจนหายเหนื่อย แล้วทำการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย ถ้ามีการนวดและการแช่น้ำอุ่นด้วยจะช่วยการฟื้นตัวเร็วขึ้นอีก

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2555) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีผลต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้ ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อและช่วยลดความอ่อนแอ และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น และยังช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2555) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น และทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

กุลธิดา ฉายาวรรกุล (2556) กล่าวถึง การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ผลในทางตรงกันข้ามกับผลการออกกำลังกายต่ออวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะ โดยทำให้เกิดความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย และเป็นสาเหตุนำของโรคหลายชนิดในคนวัยกลางคนและคนสูงอายุ เช่น

1.โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในการควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานต่อต้านซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของประสาทระบบเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบจึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ อาทิ เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ้ามื้อ ฝ้ามื้อ ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

2.โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น เช่น กินอาหารเกิน ความเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสื่อมความยืดหยุ่น มีธาตุหินปูนและไขมันไปพอกพูน ทำให้หลอดเลือดตีบแคบ เกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของ

หลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในชั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในชั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกอยู่นานหรือเกิดการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

3.โรคหลอดเลือดสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาท อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4.โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึงร้อยละ 15 ของน้ำหนักที่ควรเป็น ถือว่าเป็นโรคแต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีกมาก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ

5.โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวาน ได้เร็วกว่าที่ควรเป็น ดังนั้นจึงถือว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุนำอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6.โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เย็บข้อและเอ็นหุ้มข้อต่อ ซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวด เมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะแตกหักง่าย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ (2556) กล่าวถึง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายที่มีความสม่ำเสมอ นั้น จะช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อมีการขยายตัวที่เพิ่มขึ้น เพิ่มความสามารถและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ในส่วนของเส้นใยกล้ามเนื้อขนาดใหญ่จะมีการสร้างเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและสามารถให้พลังงานที่มากขึ้น หลอดเลือดมีการกระจายตัวในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถดึงออกซิเจนมาใช้ในร่างกายได้มากขึ้น ในส่วนของ

กระดูกในขณะที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว กระดูกจะถูกดึงถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น กระดูกอ่อนและข้อต่าง ๆ จะแข็งแรงขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อในส่วนเอ็นมีความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี

สุนทร ตรินันทวัน (2556) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ หรือร่างกายนั่นเอง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อคล่องแคล่วขึ้น

2. ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการเมแทบอลิซึม (Metabolism) ของเซลล์ออกจากร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ ที่ออกมาพร้อมลมหายใจออก ของเสียที่ออกมาพร้อมเหงื่อ และปัสสาวะ เป็นต้น

3. กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี รวมทั้งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจด้วยเช่นกัน

4. ช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้น เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ลดไขมันในเลือด กล้ามเนื้อ และกระดูกแข็งแรง ช่วยให้เอ็นที่ยึดข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น

6. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกัน หรือระบบ อิมมูน (Immune System) ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น

7. การลดความเครียดของร่างกาย เพราะถ้าเรามีความเครียดมาก ๆ จะนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน โรคหัวใจ การขับถ่ายผิดปกติ และที่สำคัญยิ่งคือ ความเครียดจะนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งได้

ดำรง กิจกุล (2557) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย และยังทำให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุดใน

สมชาย สีทองอิน (2559) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังนี้ การเจริญเติบโตช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย การขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก และป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด เช่น โรคความเครียด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

ศุภศักดิ์ ภาศิริ (2560) ในปัจจุบันวิทยาทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้น สาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิตจะมาจากโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ ดังนี้

1) ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ซีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ

2) ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

3) เพิ่ม High Density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดีจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

4) ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)

5) ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

6) ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 ม.ม. ปรอท

7) ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกและผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้อนอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)

8) ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

9) ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

10) ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก

11) ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

เทียนทิพย์ เดียวกี (2561) การออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีส่วนทำให้สุขภาพดี จะเจ็บป่วยน้อยกว่าและมีอายุยืนกว่า การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น แต่ยังช่วยให้สุขภาพจิตดีและยังมีประโยชน์อีกหลายประการ ดังนี้

1. กระดูกและข้อต่อ การออกกำลังกายสามารถเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกในเด็ก และรักษาความแข็งแรงของกระดูกในวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสื่อมของกระดูกในช่วงวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นการป้องกันภาวะกระดูกพรุนเมื่อกระดูกเริ่มเปราะบาง และมีแนวโน้มที่จะหักง่าย การออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อกระดูกสูง เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก จะเพิ่มน้ำหนักที่เป็นแรงกระทำต่อกระดูก ช่วยเพิ่มความหนาแน่นกระดูกในคนวัยหนุ่มสาว แต่สำหรับคนที่มีภาวะกระดูกพรุนแล้ว ควรเลือกออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อกระดูกน้อยลง เช่น การเดิน การว่ายน้ำ เป็นต้น

2. หัวใจ การออกกำลังกายสามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง และโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายช่วยปรับสมดุลคลอเลสเตอรอล การออกกำลังกายประจำ เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง สามารถช่วยให้ระดับไขมันชนิดดีสูงขึ้น

3. โรคเรื้อรัง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลดีต่อคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้ว เพราะการออกกำลังกายประจำ สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคในระยะยาวด้วย

4. สุขภาพจิต การออกกำลังกายสามารถลดความเครียด ความวิตกกังวล ช่วยการนอนหลับให้ดีขึ้น

5. น้ำหนักตัว การออกกำลังกายสามารถช่วยจัดการน้ำหนักตัวได้ ด้วยการเผาผลาญพลังงาน และช่วยสร้างสมดุลของพลังงานที่ทำให้สุขภาพดี การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนในการรักษาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะมีความกังวลเรื่องรูปร่างและสุขภาพน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย เพราะทุกคนรับรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นจะทำให้สุขภาพดีและช่วยลดน้ำหนัก จึงส่งผลให้คนออกกำลังกายนั้นมีความมั่นใจว่าตัวเองนั้นได้รับผลเช่นนั้น และในทางจิตวิทยาการออกกำลังกายก็ส่งผลดีต่อสุขภาพเช่นกัน เพราะจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายดูแลตัวเองในด้านอื่นตามมา นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นความรู้สึทางเพศอีกด้วย ลดความเครียด เพิ่มความสุข การออกกำลังกายนั้นเป็นการผ่อนคลายความเครียด เพราะในช่วงที่ออกกำลังกายเรามักจะลืมเรื่องเครียด ๆ ที่เราประสบมาทั้งวัน การออกกำลังกายนั้นยังช่วยกระตุ้นการหลั่งของสารเอนโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ถูกเรียกว่า สารสุข และเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้เรารู้สึกกระปรี้กระเปร่า และยังกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารที่ช่วยทำให้เราอารมณ์ดีอีกด้วย

6. การออกกำลังกายแล้วสายตาดำ การออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งนั้น จะช่วยรักษาดวงตาของเรา ลดความเสี่ยงต่อการเสื่อมของจุดรับภาพของตาได้ดีเสียกว่ารับประทานแครอทเสียอีก แต่ที่สำคัญคือ อย่าลืมสวมแว่นกันแดด เพราะแสงแดดที่แรงเกินไป อาจจะทำให้สายตาสีมนได้เช่นกัน

7. ป้องกันไข้หวัด การออกกำลังกายแบบ Cardio นั้น นอกจากจะช่วยในการเผาผลาญไขมันออกจากร่างกายแล้ว ยังมีงานวิจัยที่พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายแบบ Cardio ครั้งละ 45 นาที ติดต่อกัน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอัตราการเป็นโรคไข้หวัดลดลงถึง 1 ใน 3

8. ช่วยให้หลับสบาย การออกกำลังกายเบา ๆ ในเวลาเย็นหรือหัวค่ำนั้นจะช่วยให้เรานอนหลับได้ดีขึ้น ลดการตื่นขึ้นมากกลางดึก แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ๆ ในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวและกลับกลายเป็นการนอนไม่หลับแทน การออกกำลังกายนั้นก็มีประโยชน์ทางอ้อมมากมาย มากกว่าการช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และเผาผลาญไขมัน

มณี สุวรรณศิริกุล (2562) การออกกำลังกายนั้นก็มีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งช่วยให้ชีวิตยืนยาวขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบหายใจทำงานดีขึ้น จึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ ดังนี้

1) กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั้งร่างกายได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อมีการพัฒนาแข็งแรงขึ้น มีพลังที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี และมีประสิทธิภาพขึ้น สังเกตได้จากคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอหรือนักกีฬา ถ้าใช้มือจับตามกล้ามเนื้อจะมีลักษณะแข็งแรง เพราะอาหารที่รับประทานเข้าไปถูกใช้เป็นพลังงานไม่เหลือสะสมเป็นไขมันอยู่ใต้ผิวหนัง และอาจเปรียบเทียบกับปลาที่อยู่ในน้ำไหลจะต้องว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเพื่อหาอาหาร เนื้อปลาชนิดนี้จึงมีเนื้อแน่น รสชาติดีกว่าปลาเลี้ยงที่ไม่ต้องออกแรงว่ายน้ำในการหาอาหาร (สมชาย ลีทองอิน, 2563)

2) การทรงตัวดี การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การประสานงานของกล้ามเนื้อ และอวัยวะส่วนต่าง ๆ จะทำงานได้ดีขึ้น

3) ทรวดทรงดี การออกกำลังกายจะช่วยให้ทรวดทรงที่ดี สัดส่วนของร่างกายจะเหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และยังส่งผลต่อสุขภาพจิตด้วย

4) ระบบหายใจ ปอด หัวใจ หลอดเลือด ทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักการ และสม่ำเสมอ จะเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ

และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอด มีความแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจขณะพักลดลง และจะช้ากว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า หัวใจ ปอด และหลอดเลือด มีสมรรถภาพดี ปอดและหัวใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงไม่ต้องทำงานหนัก

5) ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้มีความยืนยาว อวัยวะส่วนต่าง ๆ ใช้งานได้ยาวนานขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประจำ จะช่วยให้แก่ช้าและมีอายุยืนยาว เพราะกระดูกต่าง ๆ มีความแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

6) การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นประจำสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไป ทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

7) สมรรถภาพทางกายดี การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นกิจกรรมที่เสริมสมรรถภาพทางกายทุกด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคข้อต่อเสื่อมสภาพ

ซูตีมา ศิริกุลชยานนท์ (2563) การมีสุขภาพดี เราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อย ๆ ว่า ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ความจริงแล้ว ไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งก็พอ จะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่มากมาย หรือเครื่องมือราคาแพงอะไรมีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว

วิธีที่ดีที่สุดในการออกกำลังกาย คือ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ในกรณีที่สิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านไม่สะดวกหรือเสี่ยงกับอุบัติเหตุ อาจใช้วิธีถีบจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพานในขณะฟังข่าวหรือดูละครโทรทัศน์ ต้องถือว่าการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะต้องไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ต้องใช้วิธีค่อยๆ ทำค่อยๆ ไป ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที

สรุปได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต โรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต

ข้อดีของการออกกำลังกาย

1) ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง

สมองก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่มีการเสื่อมลงตามวัย แต่การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ ทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังทำให้ดูกระฉับกระเฉง มีสมาธิในการเรียนรู้ได้ดีกว่า (พัชรภา ไชยรักษ์, 2561)

2) ทำให้กระดูกแข็งแรงหนาขึ้น

การกินแคลเซียมเพียงอย่างเดียวไม่ได้ช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง

3) ทำให้ผิวสวย

การออกกำลังกายจะช่วยนำออกซิเจนเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น ยิ่งร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้นเพียงใด ก็จะยิ่งช่วยต่อต้านการเกิดอนุมูลอิสระได้มากขึ้นเท่านั้น จึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ได้ ทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น

4) ลดความเครียด

การออกกำลังกาย ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดได้ เนื่องจาก ในระหว่างการออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินหรือสารแห่งความสุข ทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น นอกจากนี้ การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว จิตใจก็ได้เคลื่อนไหวไปด้วย ทำให้ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่กังวลอยู่ ส่วนการออกกำลังกายแต่ละชนิด มีผลต่อสมองต่างกัน การออกกำลังกายชนิดที่เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิ เช่น โยคะ หรือไทเก๊ก จะช่วยผ่อนคลายความเครียดในสมองได้มากกว่า การออกกำลังกายประเภทที่ต้องออกแรงมาก ๆ

5) ช่วยผ่อนคลายภาวะการปวดประจำเดือน

วิถีธรรมชาติที่ช่วยรักษาอาการปวดท้องเมนได้ดีที่สุด คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ว่ายน้ำ หรือแอโรบิค ถ้าไม่มีเวลาก็ออกกำลังกายง่าย ๆ ด้วยการชิท-อัพตอนเช้าก็ได้ ยิ่งใกล้รอบเดือนก็ยิ่งควรชิท-อัพไว้ล่วงหน้า เพราะจะช่วยให้อึดไหลเวียนได้ดีขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณมดลูกมีความยืดหยุ่นทำงานได้ดีขึ้น

6) ลดอาการท้องผูก

การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการเดินเร็ว ๆ การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ หรือ ปั่นจักรยาน จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ระบบขับถ่ายได้ระบายของเสียและ สารพิษออกจากร่างกายมากขึ้น

7) ทำให้หลับง่ายขึ้น

การออกกำลังกายในช่วงเย็นช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลโดยตรงกับระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

8) ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนแข็งแรง ทำให้หุ่นกระชับสัดส่วน

ข้อดีของการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย

ชุดิมา ศิริกุลชยานนท์ (2563) จะทำให้มีการปรับตัวทั้งด้านอุณหภูมิ และการทำงานของหัวใจ หลอดเลือด และระบบประสาทมีการควบคุมระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และการป้องกันอันตรายต่อหัวใจ อาจจะทำให้ขาดเลือดทันทีถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มแรกตลอดจนป้องกันอาการหน้ามืดเป็นลมล้มลงโดยไม่รู้สาเหตุ เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มต้น รวมทั้งลดโอกาส

ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย

พิมพา ม่วงศิริธรรม (2562) ควรมีการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ช่วยให้การ ทำงานของหัวใจ หลอดเลือด กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติ กลับคืนสู่สภาพปกติ ลดโอกาสเกิดอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน ลดโอกาสเกิดอาการหน้ามืด เป็นลม หมาดสติ จากภาวะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว ช่วยกำจัดกรดแลคติกได้ดี ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

เพนเดอร์, เมอร์โด, และ พาร์สัน (Pender, Murdaugh & Parsons, 2006) นักทฤษฎีทางการพยาบาล ได้พัฒนาแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1980 เพื่ออธิบายและทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลทุกวัย เป็นแบบจำลองที่ มุ่งเน้นที่ความสามารถของบุคคล (Competence or Approach - Oriented Model) และเชื่อว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเกิดจากแรงจูงใจที่ต้องการยกระดับสุขภาพของตนเอง และ ได้ปรับปรุงแก้ไขเรื่อยมาจนถึงปี ค.ศ. 2006 โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นของแบบจำลองดังนี้

1. บุคคลแสวงหาภาวะการณ์ของชีวิตที่สร้างสรรค์โดยการแสดงความสามารถด้านสุขภาพที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน
2. บุคคลมีความสามารถในการสะท้อนการตระหนักรู้ในตนเองรวมทั้งความสามารถในการประเมินสมรรถนะตนเอง
3. บุคคลให้คุณค่าแก่การเจริญเติบโตในทิศทางบวกและพยายามที่จะบรรลุความสำเร็จในการยอมรับความสมดุลระหว่างการเปลี่ยนแปลงกับการมั่นคง
4. บุคคลแสวงหาการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
5. บุคคลซึ่งประกอบด้วยกาย จิต สังคม มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่อย่างต่อเนื่อง
6. บุคลากรด้านสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลตลอดช่วงชีวิต
7. การริเริ่มด้วยตนเองในการสร้างแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์นี้ได้อธิบายถึงกระบวนการทางชีวจิตสังคม (Biopsychosocial Process) ที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการปฏิบัตินั้นบุคคลจะต้องเป็นผู้ริเริ่มและกระทำอย่างจริงจัง (Active role) ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ต้องเป็นพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย (Goal directed) เพื่อยกระดับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตน ดังนั้นการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ บุคคลจะต้องรับเอาพฤติกรรมนั้น ๆ เข้าไว้เป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) ซึ่งปัจจัยที่สัมพันธ์กันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีดังนี้ (Pender, Murdaugh & Parsons, 2006; Pender N. J, 1996)

1. คุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล (Individual characteristics and experiences) แต่ละบุคคลมีคุณลักษณะและประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติมาก่อนซึ่งมีอิทธิพลทั้งโดยตรง และโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลโดยตรงของพฤติกรรมเดิมต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อาจเกิดจากการสร้างสุขนิสัยที่การกระทำนั้นไม่ต้องใช้ความพยายาม และไม่กระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวิถีทางดำเนินชีวิต ส่วนอิทธิพลโดยอ้อมนั้นเกิดจากการรับรู้สมรรถนะของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้รับรู้ประโยชน์และอุปสรรคตลอดจนอารมณ์ที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้นตามแนวคิดของ (Bandura, 1997 อ้างถึงใน อภาพร เฝ้าวัฒนา, 2554) ที่เชื่อว่าความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองเกิดจากการได้รับประโยชน์ตามที่คาดหวังจากพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำ ส่วนอุปสรรคในการกระทำพฤติกรรมจะ

ถูกสะสมไว้ในความทรงจำและต้องขจัดออกไป เพื่อให้การกระทำพฤติกรรมนั้นสำเร็จ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้กระทำมักมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดร่วมด้วย จะเป็นอารมณ์ในทางบวกหรือทางลบที่เกิดขึ้นก่อนระหว่างหรือหลังการกระทำพฤติกรรม จะบันทึกไว้เป็นความจำพฤติกรรมเดิมมีอิทธิพลต่ออารมณ์และความคิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมนั้น ๆ

ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผ่านอารมณ์และความคิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมนั้น ๆ (Pender, Murdaugh & Parsons, 2006) ได้แบ่งปัจจัยส่วนบุคคลออกเป็น 3 ด้านคือ ปัจจัยด้านชีวภาพ เช่น เพศ อายุ ความแข็งแรงของร่างกาย เป็นต้น ปัจจัยทางจิตได้แก่ ความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง แรงจูงใจในตนเอง การให้ความหมายคุณค่าเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรมได้แก่ เชื้อชาติ ขนบธรรมเนียมประเพณี การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจสังคม ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เฉพาะ เช่น การรับรู้ว่าร่างกายแข็งแรง อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่อาจไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นต้น

2. อารมณ์และความคิดที่เฉพาะกับพฤติกรรม (Behavior - Specific Cognition and Affect) ซึ่งปัจจัยด้านนี้ถือเป็นหัวใจสำคัญและเป็นแรงจูงใจในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้แก่

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Benefits of Action) การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมโดยยอมขึ้นอยู่กับการคาดการณ์ถึงประโยชน์ที่จะได้รับหรือผลลัพธ์หลังการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ตรงที่บุคคลนั้นได้รับ หรือเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นก็ได้ โดยบุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมตามประสบการณ์ในอดีตที่พบว่าพฤติกรรมนั้นให้ผลทางบวกต่อตนเอง ซึ่งการคาดการณ์ถึงประโยชน์จะเป็นแรงจูงใจและช่วยเสริมให้ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยการที่บุคคลรับรู้ประโยชน์ทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล ทั้งภายในและภายนอก การรับรู้ประโยชน์ภายใน ได้แก่ การเพิ่มความรู้สึกตื่นตัว และลดความรู้สึกอ่อนล้าที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ส่วนประโยชน์จากภายนอก ได้แก่ การได้รับรางวัลหรือการได้เข้ากลุ่มสังคมจากการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ภายนอกจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเริ่มต้น ปฏิบัติพฤติกรรม ขณะที่การรับรู้ประโยชน์ภายในจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยตรง และโดยอ้อมผ่านเจตจำนงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Barriers to Action) การที่บุคคลคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่มีผลต่อความตั้งใจที่จะปฏิบัติและการลงมือปฏิบัติ ซึ่งอุปสรรคนี้อาจเป็นเพียงสิ่งที่บุคคลคาดคิดหรือมีอยู่จริงก็ได้ ซึ่งได้แก่ ความไม่สะดวก ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติพฤติกรรม การที่บุคคลรู้สึกยากลำบากที่จะเลิกพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น การเลิกสูบบุหรี่เป็นต้น การรับรู้อุปสรรคจะเป็นแรงผลักดันทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ เมื่อบุคคลขาดความพร้อมและรับรู้อุปสรรคมากก็ยากที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความพร้อมสูงและรับรู้อุปสรรคน้อย บุคคลก็จะมีโอกาสปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้นด้วยการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านเจตจำนงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม

2.3 การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (Perceived self - Efficacy) การที่บุคคลรับรู้ถึงทักษะหรือความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้ สมรรถนะของตนเอง เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติ พฤติกรรม เมื่อมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านบวกก็จะยิ่งรับรู้ สมรรถนะมากขึ้น ขณะเดียวกันยิ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสูงเท่าใดก็ยิ่ง รับรู้อุปสรรคน้อยลงเท่านั้น การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อการ ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยตรง และโดยอ้อมผ่านเจตจำนงและการรับรู้อุปสรรค ที่จะปฏิบัติ พฤติกรรม โดยการรับรู้สมรรถนะของตนเองพัฒนามาจากปัจจัย 4 ด้าน คือ

2.3.1 ประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติด้วยตนเองและได้รับการประเมินจากผู้อื่น

2.3.2 ประสบการณ์ทางอ้อมโดยสังเกตการปฏิบัติของผู้อื่น แล้วมาเปรียบเทียบกับตัวเอง

2.3.3 การถูกชักจูงด้วยคำพูดของผู้อื่น ทำให้สามารถนำความสามารถที่ตนเองมีอยู่มาใช้ประโยชน์

2.3.4 สภาพร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ผ่อนคลาย ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลตัดสินใจจากความสามารถของตน

2.4 อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม (Activity - Related Affect) บุคคลจะเกิดความรู้สึกทั้งขณะก่อน ระหว่าง หรือหลังจากการปฏิบัติพฤติกรรมแล้ว ขึ้นอยู่กับ

สิ่งเร้าอันเนื่องมาจากตัวพฤติกรรมนั้น ๆ การตอบสนองด้านอารมณ์ ความรู้สึกอาจมีระดับต่ำปานกลาง หรือ รุนแรงก็ได้ และถูกกำหนดและเก็บเอาไว้ในความทรงจำอันจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ในภายหลัง การตอบสนองด้านความรู้สึกนึกคิดประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ สิ่งเร้าทางอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ การปฏิบัติพฤติกรรมเองหรือสิ่งแวดล้อม ในขณะที่ปฏิบัติอารมณ์ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติ พฤติกรรมนี้จะส่งผลต่อการที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำ หรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้นอย่างยั่งยืน พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวก เช่น รู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย มักถูกนำมาปฏิบัติซ้ำ ในขณะที่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกด้านลบ เช่น อึดอัด ไม่สบายใจ มักจะหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติ ในการปฏิบัติพฤติกรรมใด ๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกนึกคิดทั้งด้านบวก และด้านลบ ดังนั้นการประเมินความรู้สึกของผู้ปฏิบัติขณะปฏิบัติ และหลังปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) เป็นความนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความเชื่อ และเจตคติของบุคคล ซึ่งความคิดนี้อาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริง ปัจจัยระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เจ้าหน้าที่สุขภาพ รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคมและแบบอย่างมาตรฐานทางสังคมกำหนดมาตรฐานการกระทำที่แต่ละคนสามารถยอมรับ หรือปฏิเสธที่จะปฏิบัติได้ แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นแหล่งประโยชน์ในการคงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และแบบอย่างของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปัจจัยระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงและโดยอ้อม ผ่านแรงกดดันทางสังคมและกลุ่มหรือกระตุ้นการตั้งเจตจำนงในการปฏิบัติ

2.6 อิทธิพลจากสถานการณ์ (Situational Influences) การรับรู้และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทสามารถที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมหรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมได้ สถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงการรับรู้ทางเลือกที่มีอยู่ ความต้องการในการปฏิบัติพฤติกรรม ความสวยงาม ความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อม ตลอดจนกิจกรรมของบุคคลที่ไปรวมกันอยู่ในสถานการณ์ที่นั้น ซึ่งจะเห็นได้ชัดในสวนสุขภาพที่มีผู้คนรวมกลุ่มในการออกกำลังกายกันมาก จะเอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ สถานการณ์มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อพฤติกรรมสุขภาพ อิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นการให้สัญญาณเตือนการปฏิบัติ เช่น การติดป้ายห้ามสูบบุหรี่จะทำให้เกิดพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลโดยอ้อมจะผ่านเจตจำนงในการปฏิบัติ

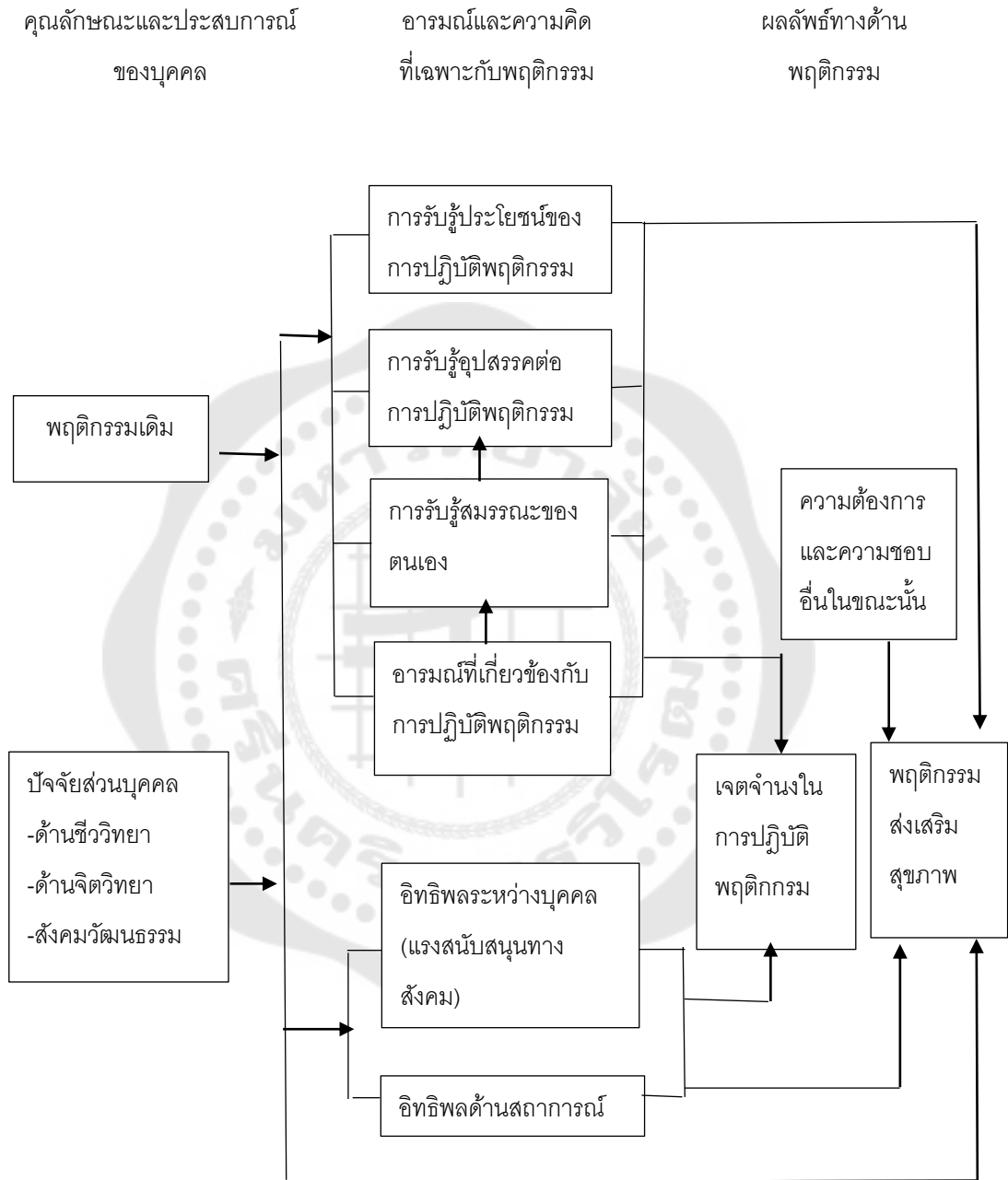
3. ผลลัพธ์ทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Outcome)

3.1 เจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรม (Commitment to a Plan of Actions) เจตจำนงในการปฏิบัติจะช่วยผลักดันให้บุคคลปฏิบัติในพฤติกรรมนั้น ๆ นอกจากมีความต้องการและความชอบอย่างอื่นที่เหนือกว่าเจตจำนงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติพฤติกรรม โดยเป็นตัวกำหนดให้บุคคลลงมือกระทำ เว้นเสียแต่เกิดความต้องการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอื่นซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หรือเป็นพฤติกรรมอื่นที่บุคคลชื่นชอบจนเปลี่ยนใจ ไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่วางแผนไว้ เจตจำนงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเป็นกระบวนการทางความคิดซึ่ง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการคือ การตั้งเจตจำนงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่กำหนด ณ เวลา และสถานที่ ที่กำหนดเอาไว้โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่ตนเองชอบ และการหาวิถีที่จะกระทำและเสริม แรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรม การตั้งเจตจำนงเพียงลำพังโดยปราศจากวิถีที่เหมาะสม จะทำให้บุคคลมีความตั้งใจ แต่ไม่อาจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้

3.2 ความต้องการและความชอบอื่นในขณะนั้น (Immediate Competing Demands and Preferences) หมายถึง พฤติกรรมทางเลือกอื่นที่เข้ามากระทบกันก่อนที่จะกระทำพฤติกรรมที่ตั้งเจตจำนงเอาไว้ ซึ่งความต้องการนั้นบุคคลควบคุมได้น้อยเนื่องจากขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม เช่น มีงานต้องทำ ต้องดูแลครอบครัวอย่างกะทันหัน ส่วนสิ่งอื่นที่ชื่นชอบถือเป็นพฤติกรรมทางเลือก ที่มีพลังอำนาจให้บุคคลกระทำได้มากกว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ตั้งเจตจำนงเอาไว้ เช่น เลิกไปออกกำลังกาย แต่กลับไปซื้อของแทน เป็นต้น คนที่สามารถเอาชนะความต้องการและความชอบในขณะนั้นได้ จะต้องรู้จักกำกับตนเอง มีระเบียบวินัยในตนเอง ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามพัฒนาการและการเลี้ยงดู

3.3 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Health -Promoting Behavior) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นจุดสุดท้าย และผลจากการปฏิบัติพฤติกรรมในแบบจำลองสร้างเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นตัวบ่งชี้โดยตรงต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ประสบผลสำเร็จในผู้รับบริการ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้นบางส่วนก็ได้บูรณาการเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน ผลที่ได้ก็คือการปรับภาวะสุขภาพ การเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงพัฒนาการของมนุษย์

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบใหม่ของเพนเดอร์ (Pender) เสนอไว้ดังภาพที่ปรากฏ



ภาพประกอบ 2 แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง
(Health promotion model revised)

ที่มา Pender, Murdaugh, and Parsons (2006)

5. แนวทางการสร้างแบบสอบถาม

พิชญ์สินี ชมภูคำ แบบสอบถามเป็นรูปแบบของคำถามเป็นชุด ๆ ที่ได้ถูกรวบรวมไว้อย่างมีหลักเกณฑ์และเป็นระบบเพื่อใช้วัดสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการจะวัดจากกลุ่มตัวอย่างหรือประชากรเป้าหมายให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงทั้งในอดีตปัจจุบัน และการคาดคะเนเหตุการณ์ในอนาคต แบบสอบถามประกอบด้วย รายการคำถามที่สร้างอย่างประณีตเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเท็จจริง โดยส่งให้กลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจ การใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น การสร้างคำถามเป็นงานที่สำคัญสำหรับผู้วิจัยเพราะว่าผู้วิจัยอาจไม่มีโอกาสได้พบปะกับผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่ออธิบายความหมายต่าง ๆ ของข้อคำถามที่ต้องการเก็บรวบรวม

หลักการสร้างแบบสอบถาม

1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
2. ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้ตอบ
3. ใช้ข้อความที่สั้น กระชับรัด ได้ใจความ
4. แต่ละคำถามควรมีนัย เพียงประเด็นเดียว
5. หลีกเลี่ยงการใช้ประโยคปฏิเสธซ้อน
6. ไม่ควรใช้คำย่อ
7. หลีกเลี่ยงการใช้คำที่เป็นนามธรรมมาก
8. ไม่ชี้้นำการตอบให้เป็นไปแนวทางใดแนวทางหนึ่ง
9. หลีกเลี่ยงคำถามที่ทำให้ผู้ตอบเกิดความลำบากใจในการตอบ
10. คำตอบที่มีให้เลือกต้องชัดเจนและครอบคลุมคำตอบที่เป็นไปได้
11. หลีกเลี่ยงคำที่สื่อความหมายหลายอย่าง
12. ไม่ควรเป็นแบบสอบถามที่มีจำนวนมากเกินไป ไม่ควรให้ผู้ตอบใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามนานเกินไป
13. ข้อคำถามควรถามประเด็นที่เฉพาะเจาะจงตามเป้าหมายของการวิจัย
14. คำถามต้องน่าสนใจสามารถกระตุ้นให้เกิดความอยากตอบ

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการสร้างแบบสอบถาม
2. ระบุเนื้อหาหรือประเด็นหลักที่จะถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่จะประเมิน
3. กำหนดประเภทของคำถามโดยอาจจะเป็นคำถามปลายเปิดหรือปลายปิด
4. ร่างแบบสอบถาม โครงสร้างแบบสอบถามอาจแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้น/ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ข้อมูลหลักเกี่ยวกับเรื่องที่จะถาม

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

5. ตรวจสอบข้อคำถามว่าครอบคลุมเรื่องที่จะวัดตามวัตถุประสงค์หรือไม่

6. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหาและภาษาที่ใช้

7. ทดลองใช้แบบสอบถามเพื่อดูความเป็นปรนัย ความเชื่อมั่นและเพื่อประมาณเวลา

ที่ใช้

8. ปรับปรุงแก้ไข

9. จัดพิมพ์และทำคู่มือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เมื่อได้สร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลแล้ว เครื่องมือต้องมีคุณภาพที่ดี เพื่อข้อมูลที่เก็บรวบรวมวิเคราะห์แล้วนำเสนอข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ เมื่อนำไปใช้เพื่อการตัดสินใจผิดพลาดน้อยที่สุด คุณภาพของเครื่องมือ รวบรวมพิจารณาคุณลักษณะ ดังนี้

1. ความเที่ยงตรง (Validity)
2. ความเชื่อมั่น (Reliability)
3. ความยากง่ายและอำนาจจำแนก (Difficulty and Discrimination)
4. ความเป็นปรนัย (Objectivity)
5. ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency)
6. ความไว (Sensitivity)
7. ความเป็นมิติเดียว (Unidimensionality)
8. ความง่ายในการใช้ (Simplicity)

คุณลักษณะของเครื่องมือที่ดี 8 ประการข้างต้น ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่น เป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งของเครื่องมือวิจัย ส่วนอีก 6 คุณลักษณะ จะเป็นคุณลักษณะรอง ดังนั้นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยทุกสาขาวิชา จึงเน้นให้ความสำคัญกับการหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น (ผศ.ดร. พิชญ์สินี ชมภูคำ)

ลิเกอ์ค (Likert R.A, 1932) คือ สเกลประมาณค่าแบบรวมซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างตามลำดับดังนี้

1 สร้างข้อคำถามหลาย ๆ ข้อ ให้ครอบคลุมเนื้อหาของสิ่งที่ต้องการจะวัด คือ สร้างเพื่อไว้ เช่น 15 ข้อ สำหรับคัดให้เหลือ 10 ข้อเป็นต้น

2. ข้อคำถามนั้น ๆ ต้องมีทั้งบวก (Positive) และลบ (Negative) ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันและอยู่สลับกันได้

3. กำหนดคำตอบ (Choice) ในแต่ละข้อ เป็น 3 5 7 หรือ 9 คำตอบ เช่น
 3 คำตอบ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย
 5 คำตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 การวัดแบบ Likert Scale นี้ นิยมใช้เป็นเลขคีดังกล่าวแล้ว แต่เวลาแปลผล (Interpret) นั้นให้รวมด้านเห็นด้วยอย่างยิ่งกับเห็นด้วย เข้าด้วยกัน และไม่เห็นด้วยกับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งเข้าด้วยกัน คือ แบ่งออกเป็น 2 พวกรายอย่างเด็ดขาด

4. กำหนดคะแนน เป็น 3 2 1 หรือ 5 4 3 2 1 และถ้าสลับกับคะแนนแต่ละข้อก็สลับกันด้วย

5. นำข้อคำถามนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญอย่างน้อย 3 คน ตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ (Validity) แล้วนำมาแก้ไข

6. นำแบบสอบถามนี้ไปทดลองใช้ (Try-our) กับกลุ่มประชากรเป้าหมาย จำนวน 30 รายที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มที่จะเก็บข้อมูลจริง

7. นำผลการทดลองแล้วมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งรายข้อ (Item Analysis) และในภาพรวมด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .71 ขึ้นไป จึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน โดยใช้สูตรของ Cronbach ซึ่งมีอยู่ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์

8. ตัดข้อความที่มีความน่าเชื่อถือต่ำ หรือปรับปรุงคำถาม หรือแก้ไขใหม่ด้วย

9. นำไปใช้จริงกับกลุ่มประชากรเป้าหมายต่อไป

สมชัย ชินะตระกูล (2553) หลักการสร้างแบบสอบถามที่ดีจะทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลมีความถูกต้อง นำไปวิเคราะห์และแปลผลได้อย่างแม่นยำ ทั้งนี้การสร้างแบบสอบถามผู้วิจัยต้องคำนึงในหลักการหลายอย่าง เช่น เราต้องการทราบอะไรจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นใคร จะใช้คำถามปลายปิด หรือปลายเปิด ซึ่งมีลักษณะคำถามและข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องทราบดีว่าข้อดีอยู่ในแบบสอบถามคืออะไรบ้าง

โครงการวิจัยและวิทยานิพนธ์จำนวนมากต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบสอบถามนับว่าเป็นเครื่องมือที่ดีที่มักจะถูกใช้ในการเก็บข้อมูลดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตามแบบสอบถามที่ไม่ดีอาจทำให้ได้ข้อมูลที่ใช้ไม่ได้ หลักการเบื้องต้นสำหรับการออกแบบ

สอบถามที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างดี และจะทำให้งานวิจัยของเราสำเร็จได้ด้วยดี มีหลักการเบื้องต้นของการออกแบบสอบถาม ดังนี้

1) เราต้องการทราบอะไร การกำหนดคำถาม ต้องมีความชัดเจนว่าท่านต้องการได้ข้อมูลอะไรบ้าง โดยการกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย และคิดถึงข้อมูลที่ท่านต้องการจากผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์เหล่านั้น และคำนึงถึงว่าท่านจะวิเคราะห์แต่ละข้อคำถามอย่างไร เพื่อให้ได้ผลที่ท่านต้องการศึกษาความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ท่านต้องการทราบ กับสิ่งที่ทราบก็ดี ไม่ทราบก็ได้ ไม่ควรนำคำถามที่ไม่จำเป็นมาใส่ไว้ในแบบสอบถาม

2) ควรจะถามใคร อาจเป็นไปได้ที่เราจะสำรวจคนที่สามารถให้คำตอบ ที่มีประโยชน์ต่อแบบสอบถามของท่านได้ทุกคน ในกรณีนี้ท่านต้องมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรเพื่อทำการสำรวจประชากร(population) : สมาชิกทุกคนที่ท่านสนใจจะศึกษากลุ่มตัวอย่าง (sample) : ตัวแทนของประชากรที่ท่านเลือกมาเพื่อตอบแบบสอบถาม ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างท่านต้องแน่ใจว่าได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรที่ท่านกำลังจะศึกษา เช่น ครอบครัวทุกอายุ กลุ่มเศรษฐกิจสังคม และ เพศ เป็นต้น ผู้ตอบแบบสอบถาม (respondents) : ส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบ แบบสอบถามจริง ๆ และส่งคืนมาให้เรา

3) การเพิ่มโอกาสของความสำเร็จให้สูงสุด วัตถุประสงค์ของการสร้างแบบสอบถาม คือเพื่อ

3.1) ให้ได้ผู้ตอบตามที่ท่านต้องการให้มากที่สุดและ

3.2) ได้ข้อมูลที่ใช้ได้และมีความถูกต้อง ในการที่จะทำได้ อัตราการตอบ

(response rate) สูงสุดสามารถทำสิ่งต่อไปนี้

-กำหนดชื่อแบบสอบถามให้สั้นและมีความหมายต่อผู้ตอบ

-มีสารสนเทศเกี่ยวกับท่าน และคำชี้แจงที่ชัดเจน

-ทำแบบสอบถามให้สั้นและกระชับมากที่สุด

-อาจมีการให้สิ่งตอบแทนในการตอบแบบสอบถามอย่างมีความเหมาะสม

-ควรมีลักษณะสร้างสรรคอาจมีการใส่สีหรือรูปภาพ เพื่อให้เกิดความ

สวยงามและดึงดูดใจ

-ทำให้มีความสะดวกในการตอบ และส่งกลับ

-เว้นช่องว่างให้ผู้ตอบให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

-วางแผนการวิเคราะห์ทางสถิติระหว่างขั้นการออกแบบ

-มีที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญ ช่วยพิจารณาในการสร้างแบบสอบถาม

4) ชนิดของคำถาม คำถามมีแบบต่าง ๆ หลายแบบ แบ่งตามชนิดใหญ่ ๆ ออกเป็นคำถาม ปลายปิด และคำถามปลายเปิด

5) ความยาวของแบบสอบถาม

6) ลำดับของคำถาม ต้องคำนึงถึงลำดับของคำถามตามลำดับความสำคัญ ไม่คลุมเครือ ไม่เริ่มด้วยคำถามที่ตอบยาก เริ่มจากคำถามทั่วไป ไปสู่คำถามเฉพาะ

7) การทดสอบแบบสอบถาม ทดสอบใช้กับคนกลุ่มหนึ่งจากประชากรที่ท่านจะศึกษา ก่อนที่ท่านจะแจกแบบสอบถามจริง เพื่อเป็นการทดสอบถ้อยคำที่ใช้ หรือตรวจสอบข้อบกพร่องอื่น

นอกจากหลักการออกแบบสอบถามแล้ว เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรง ถูกต้อง เรายังต้องคำนึงถึงหลักการสร้างแบบสอบถามด้วย

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

วิรัตน์ จันทรประเสริฐ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นครูพลศึกษา และครูสามัญศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 513 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า เพศชายมีคะแนนความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชীন ศิริรักษ์ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้รับแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ระดับมาก ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารระดับมาก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของระดับมาก นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053

สุดกัญญา ปานเจริญ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r=-0.44, p<.01$) ในขณะที่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ($p<.01$)

กุศล บุญสบ (2551) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน มีดังนี้

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65

2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71

3) ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73

4) ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับ

มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือฟุตบอล

5) ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา พุทธศักราช 2551 ที่มีเพศและระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ภุชงค์ แพรขาว (2551) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากรณีศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระจอมเกล้าธนบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 57.03 มีความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 65.7 ในกีฬาประเภทวิ่ง ร้อยละ 33.82 มากกว่ากีฬาประเภทอื่น ๆ ซึ่งสถานที่ที่นักศึกษาชอบไปออกกำลังกายมากที่สุด คือ สวนสาธารณะ ร้อยละ 28.99 มีตัวประกอบที่มีผลต่อการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยนโยบายที่ส่งเสริมการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย สื่อต่าง ๆ มีผลต่อการออกกำลังกาย ประเภทของกีฬา มีผลต่อการออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายมีผลต่อการออกกำลังกาย

นฤมล หวานดี (2551) ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี 2551 ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551

1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 71.28 ไม่มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 28.72

1.2 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร การให้บริการ มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 40.33 ไม่มีความเหมาะสม หรือไม่เพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 59.67

1.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมหรือเพียงพอต่อความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 58.81 ไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.19

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 (SD = 0.51)

3. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 ตามตัวแปรเพศ และอายุ

3.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรรณิการ์ คชาชื่น, เบญจมาภรณ์ สร้อยน้อย, และ รวิปริญา เชื้อบุญ (2552) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาโรงเรียนสอนมวยไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่เข้ามาเรียนมวยไทยในโรงเรียนสอนมวยไทยในเขตกรุงเทพและปริมณฑลรวมทั้งสิ้น 400 คน และผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 ท่าน พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่รู้จักกีฬามวยไทยจากสื่อโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต โดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากเพื่อน ซึ่งประโยชน์ที่นักท่องเที่ยวคาดว่าจะได้รับจากการเรียนมวยไทย คือ ความแข็งแรงของร่างกาย และมีระดับความคิดเห็นต่อส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ด้านราคา ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และด้านการส่งเสริมการตลาดอยู่ในระดับมาก

สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่าง จากสูตรของยามานะ และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ผลการศึกษาพบว่า

1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับ

ปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง

2) นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มี เพศ คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .50

3) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 ส่วนการรับรู้ อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .50

5) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถ แห่งตนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ แรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอย พหุคูณ แบบขั้นต้นจากคะแนนดิบ

มหาลาก บ่อมสุข (2553) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต ศรีราชา มีความต้องการในการออกกำลังกายด้านวิชาการ ด้านบริการ และด้านงบประมาณ สนับสนุน อยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสิ่งทีนิสิตมีความต้องการมากที่สุดในการออก กายในด้านการบริการ คือ ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องของการออกกำลังกาย ที่จะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

พิทักษ์พงษ์ บันดีะ (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออก กายในผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ หา

ความสัมพันธ์และสร้างสมการในการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ, อายุ, อาชีพ, สถานภาพสมรส, ระดับการศึกษา, ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพะเยา มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 426 คน ที่สุ่มแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ส่วนได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์ การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้เทคนิคแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่าการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรค เป็นปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 3.3 ($R^2 = .033$; $p < .05$) โดยจากการศึกษาในครั้งนี้สามารถเขียนสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ในรูปคะแนนดิบการออกกำลังกาย = $1.261 + 0.866$ (การรับรู้ประโยชน์) - 0.772 (การรับรู้อุปสรรค)

ฐิติพร สีวันนา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์ คือ

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- 3) เพื่อเสนอแนะให้มีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

โดยใช้ข้อมูลการสำรวจโครงการกาญจนบุรี พ.ศ. 2547 เก็บข้อมูลโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 4,277 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ไคสแควร์ และการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติก ผลการศึกษาพบว่า ประชากรที่ศึกษาไม่ออกกำลังกายถึงร้อยละ 96.5 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุในช่วงวัยสูงอายุตอนกลางและตอนปลาย ไม่ได้เรียนหนังสือ ประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรม มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีหนี้สินในครัวเรือน อยู่ร่วมกับสมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 3 คนขึ้นไป อาศัยในเขตชนบท และอยู่ในหมู่บ้านที่มีคนไม่ออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80 สำหรับผลการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกเชิงพหุ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อม คือ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน พื้นที่อยู่อาศัย และร้อยละการไม่ออกกำลังกายของคนในหมู่บ้าน ตัวแปรทุกตัวในการศึกษานี้สามารถร่วมกันอธิบายการแปรผลของพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 21.04 (Pseudo R-square = 0.2104) นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกเชิงพหุขั้นตอน พบว่า ร้อยละการไม่ออกกำลังกายของคนในหมู่บ้านเป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายการแปรผันของพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ดีที่สุดคือร้อยละ 11.2

สุดจิต ไตรประคอง, วัชรีย์ ไตรประคอง, และ กมลทิพย์ ดาวประสิทธิ์ (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน จำนวน 381 คน พบว่า ปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ

สมคิด สอนศรี และ ปราจิต ทิพย์โอสถ (2556) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างประชากร คือประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – stage random sampling) จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียว (F-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version20 ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายกับเพศหญิง และประชาชนที่มีอายุต่างกัน โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรินทร์ เงินทอง, เทียนชัย ทองวินิจศิลป์, และ กิ่งเพชร เงินทอง (2557) ศึกษา ระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก ชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 403 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับควรปรับปรุง ($\bar{X} = 1.43$, S.D. = 0.27) นอกจากนี้ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ จังหวัดสุโขทัย คือความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมาคือความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถ อธิบายได้ร้อยละ 8.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิวัฒน์ ปานทอง (2557) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของ บุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพ และ ความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัย จำนวน 200 คน เป็นชาย 160 คน หญิง 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายชั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87 สถิติที่ ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1) สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี เพศหญิงอายุ 20-35 ปี และเพศ หญิง อายุมากกว่า 35 ปี มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านวิชาการ และด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ สภาพที่เป็นจริงอยู่ใน ระดับน้อย

2) ความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร เพศชายอายุ 20-35 ปี เพศชายอายุมากกว่า 35 ปี เพศหญิงอายุ 20-35ปี และเพศ หญิงอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป อยู่ใน ระดับมากที่สุด ทุกด้าน

มุกดาวรรณ สมบุญฉวีวรรณ (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้ บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาดบริการ (7 P's) และ ปัจจัยลักษณะทาง ประชากรศาสตร์ (เพศ และอายุ) ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์ของงานวิจัยชิ้นนี้ว่าจะประโยชน์ แก่ผู้ประกอบการ ที่จะสามารถนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินงาน ปรับปรุง พัฒนาการระบบ การให้บริการให้ดียิ่งขึ้น สามารถรักษาส่วนแบ่งทางการตลาดและขยายฐาน ลูกค้าให้เพิ่มมากขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกาย

กายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อยได้แก่ ปัจจัยทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ, ปัจจัยด้านการสร้างและการนำเสนอ ลักษณะทางกายภาพปัจจัยด้านความสะดวกและความเหมาะสมของค่าสมาชิก, ปัจจัยด้านกระบวนการบริการ, ปัจจัยด้านคลาสออกกำลังกายและ ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ ในส่วนของปัจจัยลักษณะทางประชากรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (ศึกษาเฉพาะ Fitness First, Virgin Active, True Fitness, We Fitness) ที่มีความแตกต่างกันในเรื่อง เพศ และ อายุ มีระดับการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างเพศชาย มีการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ที่มากกว่าเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31-35 ปี มีการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่มากที่สุด

ประกาศิต รักษศิริ (2559) ได้ศึกษาความคาดหวัง สภาพ และความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย

- 1) เพื่อศึกษาความคาดหวังในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่)
- 2) เพื่อศึกษาสภาพในการจัดการเรียนการสอน รายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่)
- 3) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา พ32102 พลศึกษา (กระบี่)
- 4) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคาดหวัง สภาพ และความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่) จำแนกตามเพศ
- 5) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคาดหวังสภาพ และความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่) จำแนกตามผลการเรียนทางพลศึกษา ในปีการศึกษาที่ผ่านมา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 ซึ่งกำลังเรียนในรายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่) ภาคการศึกษา 1/2558 จำนวน 8 ห้องเรียน 248 คน ประกอบด้วย นักเรียนชาย 124 คน นักเรียนหญิง 124 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยคำนวณหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ใช้การทดสอบค่าที (independent t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1) ความคาดหวังในการจัดการเรียนการสอน พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก จำแนกตามรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ ด้านครูผู้สอน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการวัดและประเมินผล ด้านผู้เรียน และด้านจุดมุ่งหมาย หลักสูตร วิธีสอน ตามลำดับ

2) สภาพการจัดการเรียนการสอน ตามความคิดเห็นของนักเรียนโดยรวม อยู่ในระดับมาก จำแนกตามรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก ได้แก่ด้านครูผู้สอน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านจุดมุ่งหมาย หลักสูตร วิธีสอน ส่วนด้านการวัดและประเมินผล และด้านผู้เรียนอยู่ในระดับปานกลาง

3) ความต้องการที่จำเป็นในการจัดการเรียนการสอน ตามความคิดเห็นของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด จำแนกตามรายด้านพบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการวัดและประเมินผล ด้านผู้เรียนด้านจุดมุ่งหมาย หลักสูตรวิธีสอน ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านครูผู้สอน

4) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคาดหวัง สภาพ และความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอน จำแนกตามเพศ ทุกด้านในภาพรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

5) การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความคาดหวังสภาพ และความต้องการ จำเป็นในการจัดการเรียนการสอน จำแนกตามผลการเรียน ทางพลศึกษาในปี การศึกษาที่ผ่านมา ทุกด้านในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

เปรมวดี คฤหเดช (2562) ได้ศึกษาการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด Health Promotion Model ของ Pender et al. (2011) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test ผลการวิจัย : พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย โดยการวิ่งมากที่สุด (ร้อยละ 64.07) ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ คือ 1-6 เดือนมากที่สุด (ร้อยละ 59.22) ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวัน คือ วันละ 60 นาทีมากที่สุด (ร้อยละ 51.94) ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า การรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายด้านประโยชน์และด้านสมรรถนะตนเองอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง และผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกัน ในตัวแปร เพศ อายุระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพครอบครัว มีการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปร อาชีพ มีการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

กฤษฎดา ตั้งชัยศักดิ์ และณัฐ วัฒนพานิช (2563) ได้ศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness Center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้ศึกษาทัศนคติของประชาชนวัยทำงานที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบของการ ให้บริการที่ประชาชนวัยทำงานคาดหวังหรือต้องการจะได้รับจากสถานออกกำลังกาย (Fitness Center) เพื่อ เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้สถานบริการออกกำลังกายนำข้อมูลมาประกอบการวางแผนนำเสนอบริการให้ ตรงกับความต้องการของประชาชนเพื่อชักจูงให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวางมากขึ้น ประชากร ในการศึกษา คือประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุ 21 ปีขึ้นไปจำนวน 5,023,175 คน ผู้วิจัย สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบตามสะดวกในเขตที่มีประชากรหนาแน่นที่สุดในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 เขต ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัย พบว่าประชากรวัยทำงานใน กรุงเทพมหานครมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุด ต่อการออกกำลังกาย ประชากรที่มีเพศและ อายุต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่ต่างกัน ประชากรที่มีระดับการศึกษา รายได้ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรส ต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้มีระดับการศึกษา รายได้ตำแหน่งงาน สูงขึ้นมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในทางบวกมากขึ้น คนโสด สมรส หย่าร้าง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายใน ทางบวกลดลงตามลำดับ อย่างไรก็ตามลักษณะประชากรศาสตร์ไม่มีผลต่อความคาดหวังต่อบริการของสถานออกกำลังกาย

จักรกฤษณ์ โปดาพล (2564) การใช้แบบสอบถาม เป็นวิธีที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายเพราะเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนักประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่าย

แบบสอบถามมีข้อคำถามที่ใช้หลายประเภทด้วยกัน โดยสามารถแบ่งเป็นประเภทของแบบสอบถามได้ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaire) และแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close Ended Questionnaire) ในการสร้างแบบสอบถามเรื่องหนึ่ง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอาจประกอบด้วยข้อคำถามหลาย ๆ ลักษณะ ทั้งแบบเปิด และแบบปิด โดยทั่วไปแบบสอบถามจะประกอบด้วยส่วนประกอบเป็นตอนในการกำหนดข้อคำถาม (Item) การวิจัยในลักษณะการสำรวจ อาศัยการนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา (Variable Constructed) และนิยามเชิงปฏิบัติการขององค์ประกอบของตัวแปรที่ศึกษามาสร้างข้อคำถาม โดยตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามโดยการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือและการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ

สุชาติ สิทธิวงษ์ (2565) ได้ศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ และชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มด้วยวิธีหลายขั้นตอนแบบประสม และได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการของเครซีและมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างมาทั้งสิ้น จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามแบบเลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคอร์ทและแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.83-1.00 ทุกรายการ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกออกกำลังกายในวันพุธ เวลา 16.30-19.00 น. ออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกาย คือศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัยเพราะใกล้ที่พัก ก่อนออกกำลังกายนักศึกษาคิดอบอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาทีและคลายอุ่น โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 6-10 นาที มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอครั้งละ 30-50 นาที โดยใช้เวลาครั้งละไม่เกิน 20 นาที

2) อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีโดยรวมมีอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตามผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายที่มีอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางมี 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจาก

มากไปน้อย ได้แก่ มีภารกิจมาก ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายตามลำดับ

6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Schmitz, French & Jeffery (1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางกายในเวลาว่างในช่วง 2 ปี งานวิจัยครั้งนี้เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงพร้อมกันของพฤติกรรมสุขภาพ และกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีชีวิตอิสระ โดยสำรวจในสถานที่ทำงาน 32 แห่ง (n = คนงาน 3,672 คน) ก่อนและหลังการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ 2 ปี ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพร้อมกันในด้านสังคมศาสตร์ สุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และกิจกรรมทางกาย ลักษณะของบุคคลและ ยังได้รับการตรวจสอบในกลุ่มการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางกายที่รุนแรง 4 กลุ่ม : เคลื่อนไหวมากอย่างสม่ำเสมอ ไม่เคลื่อนไหวมากอย่างต่อเนื่อง และเปลี่ยนจากแบบหนึ่งไปสู่อีกแบบหนึ่งเมื่อเวลาผ่านไป พบว่า ในหมู่ผู้หญิง การแต่งงานมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในระดับต่ำอย่างต่อเนื่อง และการศึกษาที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น ในบรรดาทั้งชายและหญิง การดำรงสถานภาพโสดมีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น และการเพิ่มขึ้นของค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายที่ลดลง การเพิ่มขึ้นของการบริโภคอาหารที่มีไขมัน/แคลอรีสูงมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มกิจกรรมทางกายในผู้ชาย แต่ไม่ใช่ในผู้หญิง สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ที่สังเกตได้บ่งชี้ถึงปัจจัยที่อาจมีความสำคัญต่อการทำความเข้าใจกิจกรรมทางกายที่ลดลง ความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์กับกิจกรรมทางกายแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงทางประชากรศาสตร์ทางสังคมในช่วงเวลาหนึ่ง แทนที่จะเป็นช่วงเวลาเดียว

Meyer, Niemann, and Able (2004) ได้ศึกษาเรื่อง ความแตกต่างระหว่างเพศในการเล่นกีฬา การมีกิจกรรมทางกาย สุขภาพ และทัศนคติที่เกี่ยวข้องในประชากรวัยกลางคน ของเมืองสวิส ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงมีการเล่นกีฬาน้อยกว่าผู้ชาย แต่มีกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากกว่าผู้ชาย และส่วนใหญ่เพศชายมีการบริหารร่างกายมากกว่าเพศหญิง และการเล่นกีฬาในเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับข้อบ่งชี้ภาวะสุขภาพ ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับการควบคุมปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ตัวบุคคล และระดับทางสังคม ทั้งชายและหญิง เชื่อว่าการมีสุขภาพดีมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ และจากการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศต่อความจำเป็นในการเล่นกีฬา การมีกิจกรรมทางกาย และการบริหารร่างกาย พบว่า เพศหญิงมีความสัมพันธ์มากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Jennifer A. de S. Rapkiewicz et al. (2017) ได้ศึกษาผลของความถี่ในการฝึกมวยไทย ต่อองค์ประกอบของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายในสตรีที่ไม่ได้รับการฝึกฝนให้มีสุขภาพดี การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของความถี่ต่าง ๆ ในการฝึกมวยไทยต่อ องค์ประกอบของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายในสตรีที่มีสุขภาพดี แต่ไม่ได้รับการฝึกฝน กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ผู้หญิง 20 คน ได้รับการสุ่มให้เป็นหนึ่งในสองกลุ่มการฝึก กลุ่มที่หนึ่ง จำนวน 9 คน ฝึกมวยไทย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มที่สอง จำนวน 11 คน ฝึกมวยไทยโปรแกรม เดียวกัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยทั้งสองกลุ่มใช้เวลา 13 สัปดาห์ การวัดสัดส่วนของร่างกาย มวลไขมัน อัตราการเผาผลาญขณะพัก ความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน และหน้าท้อง พลังงาน ความอ่อนไหว ความยืดหยุ่น และการบริโภคอาหารทั้งก่อนและหลังฝึก โปรแกรมการฝึกมวยไทย ในช่วงบ่ายตลอด 13 สัปดาห์ มีผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษาที่มีความชำนาญในมวยไทย เป็นผู้เข้าร่วมดูแลทั้งหมด เพื่อให้มั่นใจว่ามีการฝึกที่สม่ำเสมอ และปลอดภัย ความเข้มข้นของการฝึก ถูกประเมินทุก ๆ เซสชัน โดยให้คะแนนของการออกแรงที่รับรู้ด้วยระดับคะแนน Brog 10 ผลลัพธ์ทั้งสองกลุ่มมีการปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญในตัวแปรสมรรถภาพทางกายที่วัดได้ทั้งหมด โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่หนึ่ง ไม่แตกต่างจาก กลุ่มที่สอง อย่างมีนัยสำคัญในตัวแปรใด ๆ การเปลี่ยนแปลงสัมพัทธ์ โดยเฉลี่ยสำหรับตัวแปร ประสิทธิภาพทั้งหมด ในกลุ่มที่หนึ่งและกลุ่มที่สองเท่ากับ 28.5% และ 27.5% ตามลำดับ สรุปได้ว่าการฝึกมวยไทยในเวลา 13 สัปดาห์ สามารถปรับปรุงสมรรถภาพทางกายในผู้หญิง โดยไม่คำนึงถึง ความถี่ต่อสัปดาห์ (2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์) สิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้สอน และโค้ชสามารถจัดโครงสร้าง โปรแกรมการฝึกมวยไทย โดยอิงจาก 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง ในเชิงบวก ในผลลัพธ์ที่สำคัญหลายประการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับผู้หญิงที่ไม่ได้รับการ ฝึกฝนที่มีสุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ผู้ฝึกยังสามารถเลือกความถี่ที่ต้องการฝึก เนื่องจาก ความสัมพันธ์ทั้งสองมีความใกล้เคียงกัน

H.L. Ormel et al. (2017) ได้ศึกษาความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายระหว่างและ หลังการรักษามะเร็งต่อการทบทวนอย่างเป็นระบบ วัตถุประสงค์เพื่อระบุปัจจัยที่ทำนายความ สม่ำเสมอในการออกกำลังกายในผู้ป่วยมะเร็งระหว่างและหลังการรักษามะเร็งหลายรูปแบบ ลักษณะของการศึกษาโดยรวม มีผู้ป่วยมะเร็งจำนวน 2,279 คน รวมอยู่ในการศึกษาคั้งนี้ และมี จำนวน 1,383 คน ที่ได้รับมอบหมายให้ออกกำลังกาย ผู้ป่วยเหล่านี้มีอายุเฉลี่ย 55 ปี การศึกษา ทั้งหมดนี้ใช้การออกแบบ RCT และดำเนินการในสหรัฐอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย เนเธอร์แลนด์ เยอรมนี หรือไต้หวัน เกณฑ์คุณสมบัติมีความแตกต่างกันในชนิดของมะเร็ง ระยะการรักษามะเร็ง

การแทรกแซงการออกกำลังกาย และลักษณะเฉพาะของผู้ป่วย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย แตกต่างกันไปในระหว่างการรักษาโรคมะเร็ง สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำนายความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายที่โดดเด่นที่สุด ได้แก่ ที่ตั้งของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ ประวัติการออกกำลังกายที่กว้างขวาง แรงจูงใจในการออกกำลังกายสูง และข้อจำกัดในการออกกำลังกายที่น้อยลง เพื่อเพิ่มจำนวนผู้ป่วยโรคมะเร็งที่จะได้รับประโยชน์ ผลลัพธ์เหล่านี้ควรนำมาพิจารณาในการพัฒนาและการดำเนินการของการแทรกแซงการออกกำลังกายในอนาคต

Sharyn Graham Davies and Antje deckert (2018) ได้ศึกษาการต่อสู้มวยไทยหญิง การวิจัยครั้งนี้อยู่ในมุมมองสตรีนิยม โดยมีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจจุดยืนกีฬาของนักสู้หญิง ในฐานะนักเรียนคาราเต้ และมวยไทยตามลำดับ และยังตระหนักถึงความสำคัญของการเคารพในศิลปะการต่อสู้ ความเคารพมีความหมายในหมู่นักสู้ ไม่ใช่แค่เคารพผู้ฝึกสอน และคู่ต่อสู้ แต่ยังเคารพเรื่องระเบียบวินัยของตนเอง ความอดทน ความมั่นใจ และจริยธรรมในการต่อสู้ โดยฝึกฝนกับผู้หญิงเป็นเวลาหลายเดือนที่ค่ายฝึกมวยไทยในประเทศไทย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการออกแบบการวิจัย ค่ายฝึกเป็นโรงยิมกลางแจ้งที่มีห่วงสองวง กระจสบทราย อุปกรณ์ยกน้ำหนัก คาร์ดิโอ พื้นที่ยืดเส้นยืดสาย และชกมวยเงา บทความนี้รวบรวมบทสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเชิงลึก แบบตัวต่อตัว 17 คน ดำเนินการระหว่างปี 2012 – 2014 ในช่วงเวลาของการสัมภาษณ์ผู้หญิงทั้งหมด มีอายุระหว่าง 21-46 ปี เริ่มเรียนมวยไทยตั้งแต่อายุ 14-38 ปี หลายคนหันมาเรียนมวยไทยหลังจากฝึกศิลปะการต่อสู้อื่น ๆ เช่น ไคโด มวยสากล คราฟมากา และเทควันโด ในขณะที่ผู้ให้สัมภาษณ์ 6 คน เป็นนักมวยอาชีพ ส่วนอีก 11 คน ทำงานในอาชีพต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนความรักในมวยไทย เช่น ครู ผู้ช่วยฝ่ายขาย ครูฝึกมวย ครูฝึกม้า นักแสดง ผู้บริหาร และนักข่าว การสัมภาษณ์ดำเนินการในหรือรอบ ๆ ค่ายฝึกอบรม การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ในการสัมภาษณ์จะค้นหามุมมองของผู้เข้าร่วมในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ ทัศนคติต่อความรุนแรง การจัดการกับความเจ็บปวด และแนวคิดเรื่องเพศ และ อัตลักษณ์ สำหรับบทความนี้ หัวข้อของความเป็นผู้หญิงกลายเป็นจุดสนใจ และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องจะถูกรวบรวม และทำการวิเคราะห์ ซึ่งสรุปได้ว่า บทความนี้เกี่ยวกับผู้หญิงในวงการมวยไทยในประเทศไทย แม้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์จะมาจกบางประเทศ ซึ่งถูกมองว่าเป็นชาวตะวันตก และพวกเขากำลังฝึกซ้อมที่ประเทศไทย แต่พวกเขาทุกคนมีความคาดหวังที่ไม่เหมือนกันสำหรับตนเอง กล่าวอีกนัยหนึ่ง ไม่มีวิธีเดียวในการเป็นนักสู้มวยไทยหญิง ซึ่งในทางทฤษฎี เราเดินทางไกลเกี่ยวกับการต่อสู้และความเป็นผู้หญิง โดยพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับเส้นขอบทางชีวภาพ เพื่อวางตำแหน่งตัวเองในฐานะ

นักสู้หญิง โดยยืนยันว่าความงามนั้นอยู่ในร่างกาย และในทักษะการต่อสู้ ของพวกเขา ซึ่งแสดงให้เห็นการเป็นนักสู้มวยไทยมืออาชีพที่มีชื่อเสียง

Reidar P. Lystad and Stephen J. Strotmeyer (2018) ได้ศึกษาความรู้การถูกกระทบกระแทก ทัศนคติ และความตั้งใจในการรายงานของนักกีฬามวยไทย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบาย และวัดความรู้ ทัศนคติ และความตั้งใจในการรายงาน การถูกกระทบกระแทกของนักกีฬามวยไทยที่ทำการแข่งขัน โดยมีนักกีฬามวยไทย ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 193 คน ที่ลงทะเบียนกับสมาคมมวยไทย ผลคะแนนความรู้เกี่ยวกับการถูกกระทบกระแทกเฉลี่ยอยู่ที่ 19.5 จาก 25 คะแนน ทัศนคติจากการถูกกระทบกระแทก เฉลี่ยอยู่ที่ 62.7 จาก 75 คะแนน และมีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 134 คน ระบุว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะเข้าใจการรายงานอาการจากการถูกกระทบกระแทก สรุปได้ว่า นักกีฬามวยไทยที่แข่งขัน ดูเหมือนจะมีความรู้ ทัศนคติ และความเข้าใจในการรายงาน จากการถูกกระทบกระแทกดีพอสมควร แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันยังมีการปรับปรุงเพิ่มเติมในโปรแกรมการศึกษา เรื่องการถูกกระทบกระแทกสำหรับนักกีฬาและโค้ชมวย

Lucas Felipe Ribeiro dos Santos and Ana Maria Canzonieri (2018) ได้ศึกษาการฝึกมวยกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ วัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของการฝึกกีฬามวยไทยที่มีต่อการรับรู้ พลังจิต การทรงตัว ความอ่อนล้า และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ วิธีการ ได้ดำเนินการกับผู้ป่วยเพศชาย สถานะโรค อายุ 28 ปี เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และได้รับการรักษาใน ABEM-Brazilian Multiple Sclerosis Association โดยผู้ป่วยต้องการฝึกมวยไทย ก่อนเริ่มโครงการ ผู้ป่วยได้รับการประเมินโดยนักประสาทวิทยา ของ ABEM เพื่อรับรองว่าเขาสามารถฝึกมวยไทยได้ ซึ่งการประเมินระบบการทำงานประเภทของการกำเริบของโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หลังการฝึกมวยไทย เป็นเวลา 6 เดือน เครื่องมือที่นำมาใช้ได้แก่ การทดสอบความสนใจที่มีสมาธิ ความสนใจแบบเลือกภาพ เพื่อประเมินความสนใจที่เข้มข้น รายงานทักษะทางสังคม เพื่อประเมินแบบฟอร์มความสัมพันธ์ แบบทดสอบความฉลาดทางปัญญา เพื่อวัดการรับรู้ การทดสอบหน่วยความจำภาพใบหน้า เพื่อประเมินหน่วยความจำ ปัจจัยบุคลิกภาพ และพีระมิดสี่ของ pfister เพื่อใช้ในการประเมินลักษณะบุคลิกภาพ พบการวิจัยพบว่าการทดสอบความสนใจที่มีสมาธิ แสดงให้เห็นการปรับปรุงในเปอร์เซ็นต์ของข้อผิดพลาด และแอมพลิจูดของการแกว่งที่เปลี่ยนจากต่ำกว่าค่าเฉลี่ยเป็นสูงกว่าค่าเฉลี่ย ความสนใจแบบเลือกภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า การรายงานทักษะทางสังคม มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนรวม ซึ่งแสดงถึงความรอบคอบมากขึ้นหลังการฝึกซ้อมกีฬา ในการประเมินการทรงตัว ผู้ป่วยได้รับคะแนนสูงสุดใน

การใช้งานทั้งสองแบบ คือ Equiscala และ Berg Scale ซึ่งแสดงถึงการทรงตัวที่ดีเยี่ยม ผลการทดสอบความฉลาดทางอวัจนภาษา เผยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของระดับเซาว์ปัญญา จากค่าเฉลี่ยระดับต่ำปานกลาง ซึ่งบ่งชี้ถึงการปรับปรุงความสามารถในการรับรู้ ประเมินความเหนื่อยล้าคะแนนบ่งชี้ไม่มีความเหนื่อยล้า ในมาตรวัดคุณภาพชีวิต ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในคะแนนสุดท้าย เนื่องจากค่าดังกล่าวยังคงอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยสำหรับสุขภาพจิตและระดับบนของสุขภาพร่างกาย ซึ่งบ่งชี้ความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริงที่ดีของสุขภาพร่างกายและจิตใจ สรุปได้ว่า หลังจากฝึกมวยไทยเป็นเวลา 6 เดือน ผู้ป่วยมีพัฒนาการด้านการรับรู้ และคงความสมดุล ความอ่อนล้า คุณภาพชีวิต และสภาพจิตใจดี

Solymer Rivera-Torres et al. (2019) ได้ศึกษาการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ : การรายงานข้อมูล รายงานข้อมูลนี้ มุ่งเน้นที่การเติมช่องว่างของข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกายในสเปกตรัมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และภาพรวมประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี ปี 2000, 2010 และ 2020 เป็นโครงการด้านสาธารณสุขจากกระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ระดับชาติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วยตัวชี้วัด 10 ตัว ที่สะท้อนถึงปัญหาสุขภาพที่สำคัญซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญที่สุด ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการมีอายุยืนยาว แต่การยึดมั่นในการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคสำคัญในการบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ การยึดมั่นในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีปัญหาหลายปัจจัยที่ครอบคลุมปัจจัยทางชีวจิตและสังคมจำนวนมาก ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยึดมั่นในผู้สูงอายุ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับการศึกษา การจัดที่อยู่อาศัย สถานะสุขภาพ เครื่องกระตุ้นหัวใจ สมรรถภาพทางกาย และภาวะซึมเศร้า

Serdar Orhan; Ali Serdar Yicel; Bootan Jawhar Sadeq and Ebru Orhan (2019) ได้ศึกษา การตรวจสอบเกี่ยวกับการฟุ้งพาก็ฟ้าที่กำลังฝึกคิกบ็อกซิ่ง เทควันโดและมวยไทย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะการขาดการออกกำลังกายของนักกีฬาที่ฝึกคิกบ็อกซิ่ง เทควันโด และมวยไทย การศึกษานี้มีนักกีฬาฝึกคิกบ็อกซิ่ง 76 คน เทควันโด 28 คน และมวยไทย 37 คน รวมเป็นนักกีฬา 141 คน เป็นชาย 87 คนและหญิง 54 คน อายุระหว่าง 18-40 ปี และมีประสบการณ์ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 1 ปี ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ผู้เข้าร่วมกรอกแบบสอบถาม ข้อมูลประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และมาตรวัดการฟุ้งพาก็ฟ้าการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 21 รายการ ที่พัฒนาโดย Hausenblas และ Downs และดัดแปลง

เป็นเวอร์ชันภาษาตุรกีโดย Yeltepe และ Ikizler ถูกนำไปใช้กับนักกีฬา จากผลการวิจัย ในขณะที่นักกีฬามีความไวต่อ EDS มากขึ้น มาตรฐานนี้ถูกกำหนดให้เป็นอาการ พบว่านักกีฬา 5 คน (3.5%) ไม่มีอาการ นักกีฬา 117 คน (83.0%) ไม่ขึ้นกับอาการ และนักกีฬา 19 คน (13.5%) มีความเสี่ยงที่จะพึ่งพาการออกกำลังกาย นักกีฬา 8 คน กำลังออกกำลังกายด้วยคิกบ็อกซิ่ง นักกีฬา 10 คน กำลังเล่นเทควันโด นักกีฬา 1 คน กำลังเล่นมวยไทย พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญตามจำนวนปีของการฝึกปกติ และจำนวนการฝึกแต่ละวัน ตัวแปรอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญ เป็นไปได้ที่จะกล่าวได้ว่าการฝึกเป็นประจำหลายปีอาจมีประสิทธิภาพในการเปิดเผยการพึ่งพาการออกกำลังกาย สรุปได้ว่า การศึกษาครั้งนี้ให้ข้อมูลการพึ่งพาการออกกำลังกายในสาขากีฬาต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมสำคัญต่อวรรณกรรมในแง่ของการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มที่เสี่ยงที่จะพึ่งพาการออกกำลังกาย

Katarzyna Kotarska et al. (2019) ได้ศึกษาความเข้มข้นของพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่ฝึกกีฬาต่อสู้ และศิลปะป้องกันตัว พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี ซึ่งความเป็นไปได้ที่เกี่ยวข้องในการเลือกมีส่วนร่วมสำคัญ นักกีฬาคือกลุ่มคนที่ควรจะมีวิถีชีวิตที่ใส่ใจสุขภาพเป็นพิเศษ เชื่อกันว่ากีฬาต่อสู้และศิลปะป้องกันตัว มีศักยภาพที่สำคัญเป็นพิเศษ โดยเชื่อมโยงกับค่านิยมที่พึงประสงค์หลายประการ ซึ่งให้รูปแบบเชิงบวกของพฤติกรรมสุขภาพ จุดมุ่งหมายคือ เพื่อประเมินความเข้มข้นของพฤติกรรมสุขภาพในนักกีฬาที่ฝึกกีฬาต่อสู้ และศิลปะป้องกันตัว โดยสัมพันธ์กับระยะเวลาของประวัติการฝึก อายุ เพศ สถานที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา และสถานการณ์ทางการเงิน กลุ่มตัวอย่าง ชายและหญิง จำนวน 441 คน ที่ฝึกมวย, บราซิลเลียน, ยิวยิตสู, คาราเต้, ศิลปะการต่อสู้แบบผสมผสาน และมวยไทย อายุเฉลี่ย 24 ปีขึ้นไป ใช้แบบสอบถาม Health Behavior Inventory ที่ได้มาตรฐานและแบบสอบถามอื่น สำหรับการสำรวจวิถีชีวิต พฤติกรรมส่วนบุคคลที่ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ นิสัยการกินที่ถูกต้อง พฤติกรรมป้องกัน เจตคติเชิงบวก และการปฏิบัติด้านสุขภาพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (F-test) สำหรับกลุ่มอิสระ (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาต่อสู้และศิลปะป้องกันตัว แสดงพฤติกรรมสุขภาพในระดับปานกลาง ความเข้มข้นของพฤติกรรมสุขภาพที่มากขึ้น พบได้ในนักกีฬามวย คาราเต้ และศิลปะการต่อสู้แบบผสมผสาน และน้อยกว่าในกลุ่มที่ฝึกมวย พบความเข้มของการปฏิบัติด้านสุขภาพมากขึ้นในกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายทุกวัน อิทธิพลของสถานการณ์ทางการเงินถูกสังเกตในความสัมพันธ์กับเจตคติเชิงบวก สรุปได้ว่า ศักยภาพทางการศึกษาที่มีอยู่ของกีฬาต่อสู้ และศิลปะป้องกันตัว ยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ในกลุ่มประชากร

ที่ศึกษา การกำหนดสถานที่ เพื่อสุขภาพในระบบค่านิยมของนักกีฬาต่อสู้ และศิลปะป้องกันตัว อาจเป็นพื้นฐานในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาโปรแกรมศึกษา

Stanislav E. Podhurskyi and Iulii A. Pavlenko (2021) ได้ศึกษาแนวทางที่แตกต่างในการพัฒนาขีดความสามารถด้านความเร็วของนักกีฬามวยไทยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์น้ำหนัก วัตถุประสงค์ เพื่อระบุความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการเปลี่ยนแปลงตัวบ่งชี้ความสามารถในการทำงานพิเศษของนักกีฬามวยไทยที่มีคุณสมบัติเหมาะสม กลุ่มในการศึกษา ได้แก่ นักกีฬาที่ผ่านการรับรองจำนวน 45 คน อยู่ในกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และอยู่ในกลุ่มควบคุมจำนวน 22 คน ทั้งที่มีและไม่มีหมวคน้ำหนัก มีการระบุการเปลี่ยนแปลงในการเจริญเติบโตของศักยภาพด้วยความเร็ว และความแข็งแกร่งของนักกีฬาจากกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับนักกีฬาจากกลุ่มควบคุมของประเภทน้ำหนักเบา ผลการวิจัยพบว่า ผลของการศึกษาสามารถส่งเสริมการแนะนำโปรแกรมที่แตกต่างด้วยการใช้อุปกรณ์กีฬาแบบปรับน้ำหนักของ Podhurskyi ในส่วนหลักของการฝึกกีฬาที่เน้นความเร็ว และความแข็งแกร่งสำหรับนักกีฬามวยไทยที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะช่วยให้การจัดกระบวนการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการปรับปรุงและการนำความสามารถด้านความเร็วมาใช้ โดยคำนึงถึงการแบ่งกลุ่มเป็นรายบุคคล การวิจัยเพิ่มเติม คาดว่าจะเปิดเผยการเติบโตและความสัมพันธ์ของความสามารถด้านความเร็วในนักกีฬาที่มีน้ำหนักต่างกัน ในทางกลับกัน สิ่งนี้จะทำให้สามารถปรับปรุงเนื้อหาการฝึกกีฬา การวางแนวความเร็ว ความแรงในการควบคุมการเติบโตของส่วนประกอบความเร็ว และความแข็งแกร่ง ทั้งแยกจากกันและเป็นเอกภาพ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาระบาดวิทยาการแพร่กระจายของโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย โดยใช้ก๊อปปี้ไทย ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง (Cross sectional research) ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดขนาดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. สร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เก็บรวบรวมข้อมูล
4. จัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การกำหนดขนาดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาระบาดวิทยาการแพร่กระจายของโรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทยครั้งนี้คือประชาชนที่เข้ามาออกกำลังกายโดยใช้ก๊อปปี้ไทยตามค่ายมวย หรือ ยิมมวย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ในปี พ.ศ. 2564 – 2565

โซน	จำนวนค่าย	ค่ายที่ใช้เก็บข้อมูล
กรุงเทพมหานคร	200	15
ปริมณฑล	82	5
รวม	282	20

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่และไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน ดังนั้น จะคำนวณขนาดของตัวอย่างโดยใช้สูตรไม่ทราบขนาดประชากรของ W.G. Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่า ความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2558) โดยสูตรที่ใช้ในการคำนวณ คือ

$$n = \frac{P(1-P)Z^2}{e^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่าง

P = สัดส่วนของทักษะที่สนใจในประชากรกำหนดเท่ากับ .50

Z = ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 มีค่าเท่ากับ 1.96

e = ระดับความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับให้เกิดขึ้น

ได้ มีค่าเท่ากับ .05

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า} \quad n &= \frac{(.50)(1-.50)(1.96)^2}{(.05)^2} \\ &= 384.16 \end{aligned}$$

จากสูตรการคำนวณพบว่า ต้องใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 384 คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละโดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 แต่เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มที่ร้อยละ 10 โดยประมาณ ได้กลุ่มตัวอย่างที่ 420 คน ซึ่งถือได้ว่าผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือ ไม่น้อยกว่า 384 ตัวอย่าง ซึ่งตัวอย่างที่ได้นั้นผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยการใช้แบบสอบถามออนไลน์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. กำหนดเงื่อนไขสถานที่ในการเก็บข้อมูล เป็นสถานที่ที่ฝึก/ซ้อม/ออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย ที่มีลักษณะเป็นค่ายมวย และกลุ่มที่มีลักษณะเป็นยิม
3. จากแต่ละสถานที่ที่ฝึก/ซ้อม/ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยภายใต้ข้อกำหนดตามข้อ 1 และ 2 ข้างต้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์

ค่ายมวยไทยหรืออิมมวยไทย	จำนวน(คน)
1. Box N Burn	2
2. Fitfac muaythai	88
3. Jaroeantong	15
4. Jetts Cosmo Barza	1
5. K.gym	8
6. MTM Academy	21
7. P.K. แสนชัย มวยไทยยิม	22
8. Ratchada fit	1
9. Toon boxing slam	24
10. YOD mauythai	71
11. ค่ายมวยคงสิทธิ์ธา	25
12. ค่ายมวยจิตรเมืองนนท์	4
13. ค่ายมวยส.สุวรรณารัตน์	5
14.ค่ายมวยสดจิตรลดดา	23
15.บ้านครูแปรง	17
16.บีช บีชกซ์ ฟิตเนส	1
17.รินมวยไทย	38
18.ศูนย์อนุรักษ์ศิลปะมวยไทย กรมพลศึกษา	10
19.สามารถ พยัคฆ์อรุณ	13
20.แสงการ	18
รวม	407

2. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น จำนวน 1 ฉบับ โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

2. ศึกษาเอกสาร บทความ วารสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับปัจจัย พยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เพื่อนำมากำหนดขอบเขต เนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม

3. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 2 มาสร้างเป็นแบบสอบถาม การศึกษาปัจจัย พยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

4. นำแบบสอบถาม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อรับคำแนะนำในการตรวจ ข้อมูล และ แก้ไขเนื้อหาของแบบสอบถาม

5. ดำเนินการปรับแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท จากนั้นนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมของแบบสอบถามกับ นิยามศัพท์ แล้วคัดกรองข้อที่ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าวัดได้ตรงกับนิยามศัพท์โดยคัดเลือก ข้อคำถาม และทำการวิเคราะห์เลือก ข้อคำถามที่มีค่าดัชนี ความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item objective congruence : IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (ล้วน สายยศ, 2538) ซึ่งพบว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดสามารถนำไปใช้ได้

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณา ตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วมาทำการปรับปรุงแก้ไข อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่เข้ามาออกกำลังกาย ด้วยกีฬามวยไทยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) โดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือทั้งหมดเมื่อหักคะแนนข้อนั้นออก (Corrected Item - Total Correlation) โดยใช้ สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) แล้วพิจารณาข้อคำถามที่มี ค่า 0.20 ขึ้นไป ถือว่ามีค่าอำนาจจำแนก สามารถนำไปใช้ได้ โดยพบว่า แบบสอบถามมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.976 ถึง 0.996

8. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม นำข้อที่ผ่านการคัดเลือก วิเคราะห์ทั้งฉบับ โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาคโดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามทั้งฉบับตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป

9. นำแบบสอบถามที่ผ่านการคัดเลือกเสนอต่อที่ปรึกษาปริญญาโท

10. จัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถาม เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ สมรส เชื้อชาติ ระดับการศึกษา อาชีพ ภาวะสุขภาพ เป็นข้อความแบบให้มีตัวเลือก ให้เลือกตอบ และแบบเติมคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม เกี่ยวกับ

- 1 ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
- 2 อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
- 3 ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
- 4 ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
- 5 อิทธิพลระหว่างบุคคล
- 6 อิทธิพลด้านสถานการณ์

ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

5 ระดับ ของ ลิเคิร์ต โดยผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนไว้ดังนี้

- 5 หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น มากที่สุด
- 4 หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น มาก
- 3 หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น ปานกลาง
- 2 หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น น้อย
- 1 หมายถึง ท่านรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น น้อยที่สุด

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา เพื่อแปลความหมาย ค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามเป็นรายข้อและรายด้านไว้ดังนี้

- | | | |
|-------------------------|---------|---------------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 | หมายถึง | ผู้ตอบเห็นด้วยในระดับมากที่สุด |
| คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 | หมายถึง | ผู้ตอบเห็นด้วยในระดับมาก |
| คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 | หมายถึง | ผู้ตอบเห็นด้วยในระดับปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 | หมายถึง | ผู้ตอบเห็นด้วยในระดับน้อย |
| คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 | หมายถึง | ผู้ตอบเห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการฝึกมวยไทย เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอย่างเสรี โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลในเชิงบรรยาย เพื่อใช้ในการประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแนะนำตนเอง จากนั้นให้ผู้ตอบแบบสอบถามสแกนคิวอาร์โค้ด (QR Code) เพื่อตอบคำถาม
3. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้องและครบถ้วนของคำตอบ รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล และค่าสถิติต่าง ๆ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
2. ข้อมูลตอนที่ 2 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนจากคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้จะมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย, การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย, ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย, ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย, อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) และหากพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ .05 จะดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี

4. การวิเคราะห์การถดถอย ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple regression Analysis) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย โดยรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
R ²	แทน	ค่าที่บอกสัดส่วนความแปรปรวนตามที่อธิบายได้โดยตัวแปรอิสระ
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression coefficient) ในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression coefficient) ในรูปคะแนนมาตรฐาน
Sig	แทน	ความน่าจะเป็นหรือโอกาสที่จะเป็นไปได้
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
MuFr	แทน	ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ExBe	แทน	การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ExBr	แทน	การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ExSk	แทน	ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ExFe	แทน	ความรู้สึกลงในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ExP	แทน	อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
ExS	แทน	อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 420 คน พบว่าในการเก็บข้อมูลนั้น ได้แบบสอบถามคนที่มีข้อมูลครบถ้วนจำนวนทั้งหมด 407 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 96.09 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำของจำนวนตัวอย่าง คือ 384 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์หาค่าสถิติ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็นตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวย

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ตาราง 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (n=407)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	215	52.83
หญิง	192	47.17
รวม	407	100.00
2. อายุ		
20-25 ปี	213	52.11
26-30 ปี	129	31.12
31-35 ปี	41	9.28
36-40 ปี	10	2.18
41-45 ปี	10	2.18

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
41-45 ปี	10	2.18
ตั้งแต่ 46 ปี ขึ้นไป	4	0.95
รวม	407	100.00
3. สถานภาพ		
โสด	343	84.28
สมรส	59	14.50
หม้าย/หย่าร้าง	5	1.23
รวม	407	100.00
4. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	70	17.20
ปริญญาตรี	307	75.43
ปริญญาโท	27	6.63
ปริญญาเอก	3	.74
รวม	407	100.00
5. รายได้		
ต่ำกว่า 15,000	74	18.18
15,000-25,000	268	65.85
25,001-35,000	51	12.53
35,001-45,000	8	1.97
มากกว่า 45,000	6	1.48
รวม	407	100.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
6. อาชีพ		
นิสิต นักศึกษา	159	39.07
ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	75	18.43
พนักงานบริษัทเอกชน	68	16.71
ผู้ประกอบการ เจ้าของกิจการ	28	6.88
พนักงานมหาวิทยาลัย	6	1.47
อื่น ๆ	71	17.44
รวม	407	100.00

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเพศหญิงใกล้เคียงกัน คือเป็นเพศชาย ร้อยละ 52.83 และเพศหญิงร้อยละ 47.17

ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างที่มาก่อกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.33 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 26-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.70

สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างที่มาก่อกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า ส่วนใหญ่โสด คิดเป็นร้อยละ 84.28

ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 75.43

รายได้ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ 15,000-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65.85

อาชีพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เป็นนิสิต นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 39.07 รองลงมาคือ ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 18.43 และพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 16.71 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการแจกแจงข้อมูลเป็นความถี่ แล้วคำนวณเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นจัดกลุ่มระดับตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำเสนอในรูปแบบประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 2

ตาราง 2 ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อสัปดาห์ (MuFr) (n=407)

ระดับความสม่ำเสมอ		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับมาก			
ทุกวัน		5	1.23
6 ครั้งต่อสัปดาห์		4	.98
5 ครั้งต่อสัปดาห์		5	1.23
ระดับปานกลาง			
4 ครั้งต่อสัปดาห์		12	2.95
3 ครั้งต่อสัปดาห์		59	14.50
ระดับน้อย			
1 ครั้งต่อสัปดาห์		171	42.01
2 ครั้งต่อสัปดาห์		151	37.10
รวม	Mean = 1.92	S.D.= 1.12	407
			100.00

จากตาราง 2 พบว่า ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่วนใหญ่ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย (Mean= 1.92, S.D. = 1.12)

ตาราง 3 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อวัน (n=407)

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)	Min	Max	Mean	S.D.
ช่วงระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย	3.00	45.00	11.38	6.15
ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	10.00	210.00	45.82	17.53
ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้แบบอื่น	.00	120.00	20.21	15.46
ช่วงระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อ	.00	35.00	11.66	6.41

จากตาราง 3 พบ กลุ่มตัวอย่างมีช่วงระยะเวลาอบอุ่นร่างกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.38 (S.D.=6.15) ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.8 (S.D.=17.53) ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้แบบอื่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.21 (S.D.=15.46) และช่วงระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.66 (S.D.=6.41)

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (n=407)

ทักษะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หมัด	12	2.95
เท้า	2	.49
หมัด เท้า	75	18.43
หมัด เข่า	3	.74
หมัด ศอก	3	.74
เท้า เข่า	1	.25
เข่า ศอก	1	.25
หมัด เท้า เข่า	5	1.23
หมัด เท้า ศอก	12	2.95
หมัด เข่า ศอก	5	1.23

ตาราง 4 (ต่อ)

ทักษะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เท้า เข่า ศอก	1	.25
หมัด เท้า เข่า ศอก	287	70.52
รวม	407	100.00

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ทักษะการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก คิดเป็นร้อยละ 70.52

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ExBe)		
มากที่สุด	107	26.29
มาก	236	57.99
ปานกลาง	61	14.99
น้อย	3	.74
Min=2.00 Max=5.00 Mean=4.18 S.D.=.59	อยู่ในระดับมาก	
2. การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ExBr)		
มากที่สุด	5	1.23
มาก	64	15.72
ปานกลาง	206	50.61
น้อย	100	24.57
น้อยที่สุด	32	7.86
Min=1.00 Max=5.00 Mean=2.85 S.D.=.81	อยู่ในระดับปานกลาง	

ตาราง 5 (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย (ExSk)		
มากที่สุด	46	11.30
มาก	127	31.20
ปานกลาง	215	52.83
น้อย	19	4.69
Min=1.38 Max=5.00 Mean=3.53 S.D.=.72		อยู่ในระดับปานกลาง
4. ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ExFe)		
มากที่สุด	43	10.57
มาก	238	58.48
ปานกลาง	122	29.98
น้อย	4	.98
Min=2.00 Max=5.00 Mean=3.83 S.D.=.59		อยู่ในระดับมาก
5. อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย (ExP)		
มากที่สุด	33	8.1
มาก	126	31.0
ปานกลาง	219	53.8
น้อย	28	6.9
น้อยที่สุด	1	.2
Min=1.25 Max=5.00 Mean=3.48 S.D.=.67		อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ExS)		
มากที่สุด	43	10.57
มาก	238	58.48
ปานกลาง	118	28.99
น้อย	7	1.72
น้อยที่สุด	1	.25
Min=1.00 Max=5.00 Mean=3.86 S.D.=.64	อยู่ในระดับมาก	

จากตาราง 5 พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 57.99 (Mean = 4.18, S.D. = .59) ด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.61 (Mean = 2.58, S.D. = .81) ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.83 และระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.20 ซึ่งในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.53, S.D. = .72) ด้านความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 58.48 (Mean = 3.83, S.D. = .59) ด้านการอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 53.80 (Mean = 3.48, S.D. = .67) ด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 58.48 (Mean = 3.86, S.D. = .64)

จากตาราง 6 พบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยของด้านความสามารถของทักษะและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายสูงกว่า เพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าการมีเพศที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อปัจจัยเชิงพฤติกรรมตัวอื่นๆ

ตาราง 7 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามอายุ (n = 407)

ปัจจัยด้าน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5.33	5.00	1.07	3.14*	.01
	ภายในกลุ่ม	136.01	401.00	.34		
	รวม	141.34	406.00			
การรับรู้อุปสรรคของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	18.66	5.00	3.73	6.04*	<.01
	ภายในกลุ่ม	247.89	401.00	.62		
	รวม	266.55	406.00			
ความสามารถของ ทักษะของการออก กำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.89	5.00	.98	1.92	.09
	ภายในกลุ่ม	204.02	401.00	.51		
	รวม	208.91	406.00			
ปัจจัยด้านความรู้สึก ของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	3.73	5.00	.75	2.15	.06
	ภายในกลุ่ม	139.54	401.00	.35		
	รวม	143.27	406.00			
อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	2.92	5.00	.58	1.30	.26
	ภายในกลุ่ม	180.21	401.00	.45		
	รวม	183.13	406.00			
อิทธิพลของ สถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	.68	5.00	.14	.33	.89
	ภายในกลุ่ม	164.81	401.00	.41		
	รวม	165.49	406.00			

ตาราง 7 (ต่อ)

ปัจจัยด้าน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ความสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	16.61	5.00	3.32	2.70*	.02
	ภายในกลุ่ม	492.87	401.00	1.23		
	รวม	509.48	406.00			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า ระดับของอายุ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ประโยชน์ด้านการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคด้านการออกกำลังกาย และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ปรากฏตามดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามอายุ

การรับรู้ประโยชน์	20 – 25 ปี	26 – 30 ปี	31 – 35 ปี	36 – 40 ปี	41 – 45 ปี	ตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป
20 – 25 ปี	-	-.06	-.04	.19	-.60*	-.61
26 – 30 ปี		-	.02	.25	-.54	-.55
31 – 35 ปี			-	.23	-.55	-.57
36 – 40 ปี				-	-.79*	-.80
41 – 45 ปี					-	-.01
ตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป						-

ตาราง 8 (ต่อ)

การรับรู้ อุปสรรค	20 – 25 ปี	26 – 30 ปี	31 – 35 ปี	36 – 40 ปี	41 – 45 ปี	ตั้งแต่ 46 ปี ขึ้นไป
20 – 25 ปี	-	-.36*	-.43*	-.30	-.86*	-.38
26 – 30 ปี		-	-.07	.07	-.50	-.01
31 – 35 ปี			-	.14	-.42	.06
36 – 40 ปี				-	-.56	-.08
41 – 45 ปี					-	.48
ตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป						-
ความ สม่ำเสมอ	20 – 25 ปี	26 – 30 ปี	31 – 35 ปี	36 – 40 ปี	41 – 45 ปี	ตั้งแต่ 46 ปี ขึ้นไป
20 – 25 ปี	-	.18	-.26	-.68	-.48	-.83
26 – 30 ปี		-	-.43*	-.86*	-.66	-1.01
31 – 35 ปี			-	-.43	-.23	-.58
36 – 40 ปี				-	.20	-.15
41 – 45 ปี					-	-.35
ตั้งแต่ 46 ปีขึ้นไป						-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ด้านการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ 41 – 45 ปี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มอายุ 20 -25 ปี และกลุ่มอายุ 36-40ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มอายุ 26-30ปี 31-35ปี และ 41-45ปี มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายสูงกว่าอายุ 20-25ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

พบว่า กลุ่มอายุ 31-35ปี และกลุ่มอายุ 36-40ปี มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬา มวยไทยสูงกว่ากลุ่ม 26-30ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามสภานภาพ (n = 407)

ปัจจัย	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
การรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	.38	2	.19	.55	.58
	ภายในกลุ่ม	140.96	404	.35		
	รวม	141.34	406			
การรับรู้อุปสรรคของการ ออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	5.00	2	2.50	3.86*	.02
	ภายในกลุ่ม	261.55	404	.65		
	รวม	266.55	406			
ความสามารถของทักษะ ของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.92	2	1.46	2.86	.06
	ภายในกลุ่ม	205.99	404	.51		
	รวม	208.91	406			
ปัจจัยด้านความรู้สึกของ การออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.82	2	.91	2.60	.08
	ภายในกลุ่ม	141.45	404	.35		
	รวม	143.27	406			
อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	3.38	2	1.69	3.79*	.02
	ภายในกลุ่ม	179.76	404	.44		
	รวม	183.13	406			
อิทธิพลของสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	1.06	2	.53	1.30	.27
	ภายในกลุ่ม	164.43	404	.41		
	รวม	165.49	406			
ความสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	2.86	2	1.43	1.14	.32
	ภายในกลุ่ม	506.63	404	1.25		
	รวม	509.48	406			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่า ระดับของสถานภาพ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ อุปสรรคด้านการออกกำลังกาย และค่าเฉลี่ยอิทธิพลระหว่างบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ปรากฏตามดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามสถานภาพ

การรับรู้อุปสรรค	โสด	สมรส	หม้าย/หย่าร้าง
โสด	-	-.27*	.46
สมรส		-	.73
หม้าย/หย่าร้าง			-
อิทธิพลระหว่างบุคคล	โสด	สมรส	หม้าย/หย่าร้าง
โสด	-	.24*	-.26
สมรส		-	-.50
หม้าย/หย่าร้าง			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคด้านการออกกำลังกาย และอิทธิพลระหว่างบุคคลพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สมรสมี ค่าเฉลี่ยของการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย และ ค่าเฉลี่ยอิทธิพลระหว่างบุคคล สูงกว่า กลุ่มตัวอย่าง โสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 407)

ปัจจัย	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	4.05	3	1.35	3.97*	.01
	ภายในกลุ่ม	137.29	403	.34		
	รวม	141.34	406			
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	6.78	3	2.26	3.51*	.02
	ภายในกลุ่ม	259.77	403	.64		
	รวม	266.55	406			
ความสามารถของทักษะของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	2.50	3	.83	1.62	.18
	ภายในกลุ่ม	206.41	403	.51		
	รวม	208.91	406			
ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	1.99	3	.66	1.89	.13
	ภายในกลุ่ม	141.28	403	.35		
	รวม	143.27	406			
อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	.64	3	.21	.47	.70
	ภายในกลุ่ม	182.49	403	.45		
	รวม	183.13	406			
อิทธิพลของสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	4.83	3	1.61	4.04*	.01
	ภายในกลุ่ม	160.66	403	.40		
	รวม	165.49	406			
ความสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	15.47	3	5.16	4.21*	.01
	ภายในกลุ่ม	494.01	403	1.23		
	รวม	509.48	406			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า ระดับของการศึกษา ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยด้านการรับรู้ ประโยชน์ ด้านการรับรู้อุปสรรค อิทธิพลด้านสถานการณ์ และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni) ปรากฏตามดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับการศึกษา

การรับรู้ประโยชน์	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
ต่ำกว่าปริญญาตรี		.20*	.32*	-.44
ปริญญาตรี			.12	-.64
ปริญญาโท				-.76*
ปริญญาเอก				
การรับรู้อุปสรรค	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
ต่ำกว่าปริญญาตรี		.33*	.12	.40
ปริญญาตรี			-.21	.07
ปริญญาโท				.27
ปริญญาเอก				
อิทธิพลด้านสถานการณ์	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
ต่ำกว่าปริญญาตรี		.22*	.47*	.14
ปริญญาตรี			.25*	-.08
ปริญญาโท				-.33
ปริญญาเอก				
ความสม่ำเสมอ	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
ต่ำกว่าปริญญาตรี		-.04	-.53*	-1.82*
ปริญญาตรี			-.49*	-1.78*
ปริญญาโท				-1.30
ปริญญาเอก				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในระดับปริญญาตรีและระดับปริญญาเอกมีการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ศึกษาในระดับปริญญาโท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีการรับรู้อุปสรรคดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกันและ อิทธิพลของสถานการณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีดีกว่าระดับปริญญาตรีและปริญญาโท และ ระดับปริญญาตรีดีกว่าปริญญาโท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน ในขณะที่ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างระดับปริญญาโทและปริญญาเอก มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายดีกว่า ระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับรายได้ (n = 407)

ปัจจัย	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	6.19	4	1.55	4.60*	<.01
	ภายในกลุ่ม	135.15	402	.34		
	รวม	141.34	406			
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	8.20	4	2.05	3.19*	.01
	ภายในกลุ่ม	258.35	402	.64		
	รวม	266.55	406			
ความสามารถของทักษะของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	5.91	4	1.48	2.93*	.02
	ภายในกลุ่ม	203.00	402	.50		
	รวม	208.91	406			
ปัจจัยด้านความรู้สึกรู้สึกของการออกกำลังกายฯ	ระหว่างกลุ่ม	4.54	4	1.13	3.29*	.01
	ภายในกลุ่ม	138.74	402	.35		
	รวม	143.27	406			

ตาราง 13 (ต่อ)

ปัจจัย	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	1.24	4	.31	.68	.60
	ภายในกลุ่ม	181.90	402	.45		
	รวม	183.13	406			
อิทธิพลของสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	3.24	4	.81	2.00	.09
	ภายในกลุ่ม	162.26	402	.40		
	รวม	165.49	406			
ความสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	66.37	4	16.59	15.05*	<.01
	ภายในกลุ่ม	443.12	402	1.10		
	รวม	509.48	406			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า ระดับของรายได้ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างด้านการรับรู้ประโยชน์ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค ความสามารถของทักษะ ปัจจัยด้านความรู้สึก และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ปรากฏตามดังตาราง 14

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับรายได้

การรับรู้ประโยชน์	ต่ำกว่า	15,001-	25,001-	35,001-	มากกว่า
	15,000	25,000	35,000	45,000	45,000
ต่ำกว่า 15,000		.22*	.26	-.34	-.22
15,001-25,000			.03	-.56	-.44
25,001-35,000				-.60	-.47
35,001-45,000					.13
มากกว่า45,000					
การรับรู้อุปสรรค	ต่ำกว่า	15,001-	25,001-	35,001-	มากกว่า
	15,000	25,000	35,000	45,000	45,000
ต่ำกว่า 15,000		.37*	.28	.30	.09
15,001-25,000			-.09	-.07	-.28
25,001-35,000				.02	-.19
35,001-45,000					-.21
มากกว่า45,000					
ความสามารถทักษะ	ต่ำกว่า	15,001-	25,001-	35,001-	มากกว่า
	15,000	25,000	35,000	45,000	45,000
ต่ำกว่า 15,000		-.05	-.06	-.53	-.86*
15,001-25,000			-.01	-.48	-.81
25,001-35,000				-.47	-.81
35,001-45,000					-.33
มากกว่า45,000					

ตาราง 14 (ต่อ)

ความรู้สึกลึก	ต่ำกว่า	15,001-	25,001-	35,001-	มากกว่า
	15,000	25,000	35,000	45,000	45,000
ต่ำกว่า 15,000		.11	.14	-.55	-.20
15,001-25,000			.03	-.66*	-.31
25,001-35,000				-.69*	-.34
35,001-45,000					.35
มากกว่า 45,000					
ความสม่ำเสมอ	ต่ำกว่า	15,001-	25,001-	35,001-	มากกว่า
	15,000	25,000	35,000	45,000	45,000
ต่ำกว่า 15,000		-.08	-.19	-1.85*	-2.73*
15,001-25,000			-.11	-1.78*	-2.65
25,001-35,000				-2.65*	-2.54*
35,001-45,000					-.88
มากกว่า 45,000					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรค พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 15,000 – 25,000 มีการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคน้อยกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ ต่ำกว่า 15,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และ ด้านความสามารถของทักษะพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้มากกว่า 45,000 มีความสามารถของทักษะดีกว่า กลุ่มที่ รายได้ต่ำกว่า 15,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และ ปัจจัยด้านความรู้สึกลึกในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 35,000 – 45,000 มีค่าเฉลี่ยของความรู้สึกลึกของการออกกำลังกายสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 15,000 – 25,000 และ 25,000 – 35,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และ ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ที่มีรายได้มากกว่า 45,000 มีความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายสูงกว่า ที่มีรายได้ ต่ำกว่า 15,000 และ 25,000 – 35,000 และกลุ่มที่รายได้ 35,000 - 45,000 มีความสม่ำเสมอของการ

ออกกำลังกายสูงกว่า กลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000, 15,000 - 25,000 และ 25,000 - 35,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามอาชีพ (n=407)

ปัจจัย	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์	ระหว่างกลุ่ม	.94	5	.19	.53	.75
	ภายในกลุ่ม	140.40	401	.35		
	รวม	141.34	406			
ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค	ระหว่างกลุ่ม	31.43	5	6.29	10.72*	<.01
	ภายในกลุ่ม	235.12	401	.59		
	รวม	266.55	406			
ความสามารถของทักษะ	ระหว่างกลุ่ม	6.79	5	1.36	2.70*	.02
	ภายในกลุ่ม	202.12	401	.50		
	รวม	208.91	406			
ปัจจัยด้านความรู้สึก	ระหว่างกลุ่ม	3.11	5	.62	1.78	.12
	ภายในกลุ่ม	140.16	401	.35		
	รวม	143.27	406			
อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	13.32	5	2.66	6.29*	<.01
	ภายในกลุ่ม	169.81	401	.42		
	รวม	183.13	406			
อิทธิพลด้านสถานการณ์	ระหว่างกลุ่ม	3.00	5	.60	1.48	.20
	ภายในกลุ่ม	162.50	401	.41		
	รวม	165.49	406			
ความสม่ำเสมอ	ระหว่างกลุ่ม	25.95	5	5.19	4.30*	<.01
	ภายในกลุ่ม	483.53	401	1.21		
	รวม	509.48	406			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่า ระดับของอาชีพ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างด้านการรับรู้อุปสรรคความสามารถของทักษะ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ปรากฏตามดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามระดับอาชีพ

การรับรู้ อุปสรรค	นิสิต/นัก ศึกษา	ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน เอกชน	ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ	พนักงาน มหาวิทยาลัย	อื่นๆ
นิสิต/นัก ศึกษา		-.40*	-.44*	-.50*	-.76*	.26*
ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			-.04	-.10	-.36	.66*
พนักงาน เอกชน				-.06	-.32	.70*
ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ					-.26	.76*
พนักงาน มหาวิทยาลัย						1.02*
อื่นๆ						

ตาราง 16 (ต่อ)

ทักษะ	นิสิต/นัก ศึกษา	ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน เอกชน	ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ	พนักงาน มหาวิทยาลัย	อื่นๆ
นิสิต/นัก ศึกษา		-0.06	.01	-.25	.38	-.29*
ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			.07	-.19	.44	-.23
พนักงานเอกชน				-.26	.37	-.30*
ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ					.63*	-.04
พนักงาน มหาวิทยาลัย						-.67*
อื่นๆ						
อิทธิพลระหว่าง บุคคล	นิสิต/นัก ศึกษา	ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน เอกชน	ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ	พนักงาน มหาวิทยาลัย	อื่นๆ
นิสิต/นัก ศึกษา		.15	.29*	.05	.44	-.28*
ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			.14	-.10	.28	-.43*
พนักงานเอกชน				-.23	.15	-.56*
ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ					.38	-.33*
พนักงาน มหาวิทยาลัย						-.71*
อื่นๆ						

ตาราง 16 (ต่อ)

ความสม่ำเสมอ	นิสิต/นัก ศึกษา	ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	พนักงาน เอกชน	ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ	พนักงาน มหาวิทยาลัย	อื่นๆ
นิสิต/นัก ศึกษา		.21	.33*	.01	.44	-.45*
ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ			.12	-.20	.23	-.66*
พนักงานเอกชน				-.31	.12	-.78*
ผู้ประกอบการ/ เจ้าของกิจการ					.43	-.47
พนักงาน มหาวิทยาลัย						-.89
อื่นๆ						

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 เมื่อพิจารณา พบว่า การรับรู้อุปสรรค กลุ่ม นิสิต นักศึกษามีการรับรู้
อุปสรรคน้อยกว่า กลุ่มข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน ผู้ประกอบการ/เจ้าของกิจการ และ
พนักงานมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 . ในขณะที่กลุ่มที่มีอาชีพอื่น ๆ มีการ
รับรู้อุปสรรคที่ต่ำกว่า กลุ่มนิสิต/นักศึกษา ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน ผู้ประกอบการ/
เจ้าของกิจการ และพนักงานมหาวิทยาลัย และ ด้านของทักษะ พบว่า กลุ่มอื่นๆ มีความสามารถ
ของทักษะ สูงกว่า กลุ่ม นิสิต/นักศึกษา พนักงานเอกชน และพนักงานมหาวิทยาลัยอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และ ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล
พบว่า นิสิต/นักศึกษา มีปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลสูงกว่า พนักงานเอกชนอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 และ กลุ่มอื่น ๆ มีอิทธิพลระหว่างบุคคล สูงกว่า กลุ่มนิสิต/นักศึกษา
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน ผู้ประกอบการ/เจ้าของกิจการ และ พนักงานมหาวิทยาลัย
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน และ ความสม่ำเสมอของการ
ออกกำลังกาย พบว่า กลุ่ม นิสิต/นักศึกษา มีความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย มากกว่า กลุ่ม
พนักงานเอกชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ กลุ่มอื่น ๆ มีความสม่ำเสมอของการ

ออกกำลังกาย สูงกว่า กลุ่มนิสิต/นักศึกษา ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และพนักงานเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นพบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์พหุคูณของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ตัวแปร	b	Std.error	β	t	P-value
Constant	.50	.39		1.36	.18
1.ExBe	.21	.09	.11	2.25	.02
2.ExSk	.65	.08	.42	8.36	<.01
R=.88 R ² =.78					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 2 ตัวแปร คือ 1) การรับรู้ประโยชน์ของความสม่ำเสมอโดยใช้กีฬามวยไทย (ExBe) 2) ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ExSk) โดยสามารถอธิบายการผันแปรพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ ดังนี้

1. สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{MuFr} = .21(\text{ExBe}) + .65(\text{ExSk})$$

2. สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ZMufr} = .11(\text{ZExBe}) + .42(\text{ZExSk})$$

สรุปได้ว่า ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของประชากรที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย มีทั้งหมด 2 ปัจจัย คือ การรับรู้ประโยชน์ของความสม่ำเสมอโดยใช้กีฬามวยไทย และความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬา

มวยไทย ในการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นประโยชน์กับผู้สนใจศึกษาถึงปัจจัยเพื่อตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนหรือผู้ที่ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น



บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกลงในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
2. เพื่อสร้างสมการของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ในการวิจัยครั้งนี้คือประชากรที่เข้ามาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ตามค่ายมวย หรือ ยิมมวย ในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่และไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงคำนวณขนาดของตัวอย่างโดยใช้สูตรไม่ทราบขนาดประชากรของ W.G. Cochran โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2558) รวมจำนวน 420 คน โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) โดยการให้แบบสอบถามออนไลน์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการให้ผู้ตอบแบบสอบถามสแกนคิวอาร์โค้ด (QR Code) เพื่อตอบคำถาม จากนั้นผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้องและครบถ้วนของคำตอบ รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลตอนที่ 2 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard deviation) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนจากคำตอบแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้จะมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย, การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย, ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย, ความรู้สึกลงในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ที่มีต่อความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬามวยไทย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) และหากพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ .05 จะดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี

4. การวิเคราะห์การถดถอย ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ (Multiple regression Analysis) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยโดยรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน

สรุปผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ ดังนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 407 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.83 ช่วงอายุส่วนใหญ่อยู่ใน ช่วงอายุ 20-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.33 และมีสถานภาพโสดเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 84.28 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 75.43 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ที่ 15,000-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65.85 อาชีพส่วนใหญ่เป็น นิสิต นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 39.07

2. ผลการเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อปัจจัยเชิงพฤติกรรมและความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เพศต่างกัน มีความสามารถของทักษะ อิทธิพลด้านสถานการณ์และความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่าง

บุคคล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อิทธิพลด้านสถานการณ์และความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้แตกต่างกัน มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ความสามารถของทักษะ ความรู้สึกของการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ความสามารถของทักษะ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 2 ตัวแปร คือ 1) ด้านความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย 2) การรับรู้ประโยชน์ โดยสามารถอธิบายการผันแปรพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การเปรียบเทียบระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1.1 จากการเปรียบเทียบปัจจัยพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยด้านความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก โดยปกติแล้วเพศชายมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย มีทักษะในการออกกำลังกายด้วยการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เพศชายมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยที่มีความสม่ำเสมอที่สูงกว่าเพศหญิง อยู่ในระดับสูงหรือค่อนข้างสูงและมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายสูง สอดคล้องกับ Pender (1996) ซึ่ง

พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวางแผน พฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่าเพศชาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Meyer et al. (2004) ที่พบว่า เพศหญิงมีการเล่นกีฬาน้อยกว่าเพศชาย และเพศชายมีการบริหารร่างกายมากกว่าเพศหญิง และสอดคล้องกับวิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 จากการเปรียบเทียบปัจจัยพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยจำแนกตามช่วงอายุ จากการศึกษพบว่า กลุ่มอายุ 41 – 45 ปี มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มอายุ 20 -25 ปี และกลุ่มอายุ 26 - 45 ปี มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายสูงกว่าอายุ 20 - 25 ปี และกลุ่มอายุ 31- 40 ปี มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยสูงกว่ากลุ่ม 26-30ปี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อพิจารณาด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ 41-45 ปี เริ่มมีภาวะ/ปัญหาด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ จึงเริ่มตระหนักถึงความสำคัญและรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า ซึ่งมีภาวะ/ปัญหาด้านสุขภาพน้อยกว่า รวมถึงเพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่จะให้ร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และเมื่อพิจารณาถึงการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มวัยทำงาน (26-45) จะมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ เนื่องจากในวัยนี้มีการรับผิดชอบในการทำงาน ส่งผลให้การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายค่อนข้างจะมีปัญหา รวมถึงเมื่อพิจารณาถึงด้านภูมิอากาศ สถานที่ สภาพการจราจร ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลเกิดอุปสรรคในการออกกำลังกายของคนในกลุ่มวัยนี้ และเมื่อพิจารณาด้านความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย พบว่า ในวัยกลางคน (31-40ปี) จะมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยกีฬามวยไทยสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะในวัยกลุ่มนี้เริ่มจะมีการจัดเวลาการทำงานของตนเองได้ลงตัวมากขึ้น และมีความตระหนักปัญหาทางด้านสุขภาพ เริ่มมีรายรับทางด้านเศรษฐกิจที่เพียงพอกับการเวลาที่ซื้อบริการและสามารถจัดการกับการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับนฤมล หวานดี (2551) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกระบี่ พบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้อง

กับพิทักษ์พงศ์ ปันตีะ (2554) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา พบว่าการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 3.3 ($R^2 = .033$; $p < .05$) โดยสามารถเขียนสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ในรูปคะแนนดิบ คือ การออกกำลังกาย = $1.261 + 0.866$ (การรับรู้ประโยชน์) $- 0.772$ (การรับรู้อุปสรรค) สอดคล้องกับกฤษฎดา ตั้งชัยศักดิ์ และณรัฐ วัฒนพานิช (2563) ที่ศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness Center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า คนในวัยทำงานมีทัศนคติในทางบวกในระดับมากถึงมากที่สุดต่อการออกกำลังกาย

1.3.จากการเปรียบเทียบปัจจัยพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยจำแนกตามสถานภาพ พบว่า สถานภาพสมรสมีค่าเฉลี่ยของการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย และค่าเฉลี่ยอิทธิพลระหว่างบุคคล สูงกว่าสถานภาพโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการที่กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสแล้วจะมีบทบาทของสมาชิกในครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยที่สมาชิกในครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกายและมีการกระตุ้นเร้าที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจมาออกกำลังกายและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมากขึ้น และการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายก็เป็นผลที่ต่อเนื่องมาจากปัญหาด้านเศรษฐกิจดังที่อภิปรายแล้วในหัวข้อที่ 1.2 สอดคล้องกับ Maslow Abraham. H (1970) กล่าวว่า การมีสถานภาพเป็นส่วนสำคัญทำให้เกิดความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับการชื่นชม มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยอมรับชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สอดคล้องกับ พิทักษ์พงศ์ ปันตีะ (2554) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา พบว่า สถานภาพสมรสส่งผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา สอดคล้องกับกฤษฎดา ตั้งชัยศักดิ์ และณรัฐ วัฒนพานิช (2563) ที่ศึกษาทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบ

การให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness Center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชากรที่มีสถานภาพการสมรสต่างกันมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกัน

1.4 จากการเปรียบเทียบปัจจัยพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอก มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายดีกว่าระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่สูง จะมีการเรียนรู้ ตลอดจนขบวนการในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาต่ำกว่า ส่งผลให้ตระหนักถึงการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของปัญหาการออกกำลังกาย ตลอดจนสามารถวางแผนการออกกำลังกายได้ดีมากกว่า ทำให้มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายได้ดีมากกว่าระดับปริญญาโท และระดับปริญญาเอก มีความตระหนักถึงความสำคัญ รับรู้ถึงประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย และการมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังที่ Pender (1996) กล่าวว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลได้มากกว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ (Schmitz, French & Jeffery, 1997) จึงทำให้บุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับ พิทักษ์พงศ์ บันตีะ (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรค ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา พบว่า ระดับการศึกษาส่งผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา สอดคล้องกับเปรมวดี คฤหเดช (2552) ที่ศึกษาการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรระดับการศึกษามีผลต่อการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

1.5 จากการเปรียบเทียบปัจจัยพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยจำแนกตามรายได้ พบว่า ผู้มีรายได้มากกว่า 45,000 มีความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายสูงกว่าผู้ที่มีรายได้ ต่ำกว่า 15,000 - 45,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ที่มากขึ้นนั้นเป็นผลมาจากลักษณะ/ประเภทของงาน ร่วมกับประสบการณ์ในการทำงาน/ระยะเวลาในการทำงาน ซึ่งส่วน

หนึ่งเป็นผลที่ต่อเนื่องมาจากระดับการศึกษา สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้สูงมีความตระหนักถึงความสำคัญ รับรู้ถึงประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย และการมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังที่ Katarzyna Kotarska et al. (2019) ได้ศึกษาความเข้มข้นของพฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพในผู้ที่เล่นกีฬาต่อสู้และศิลปะการต่อสู้ พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีนั้น มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ทางการเงิน สอดคล้องกับเบญจวรรณ เผือกม่วงศรี(2561)ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ พบว่า พนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยภาพรวมต่างกัน และสอดคล้องกับเปรมวดี คฤหเดช (2552) ได้ศึกษาการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรรายได้มีผลต่อการรับรู้พฤติกรรมออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

1.6 จากการเปรียบเทียบปัจจัยพฤติกรรมและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยจำแนกตามอาชีพ พบว่า กลุ่มอาชีพต่างกันมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความสามารถของทักษะของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคล และความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ที่ประกอบอาชีพแล้วจะมีรายได้ รวมถึงประสบการณ์ในการทำงานที่มากขึ้น รวมถึงช่วงวัยที่มีมากทำให้ตระหนักถึงปัญหาทางด้านสุขภาพทำให้มีรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและมีความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายที่มากขึ้น สอดคล้องกับพิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ (2554) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรค ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา พบว่าอาชีพมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา

2.การสร้างสมการของปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยสามารถอธิบายดังนี้

จากผลวิจัยพบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยของกลุ่มตัวอย่างมี 2 ตัวแปร คือ ความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

โดยสามารถร่วมกันอธิบายการผันแปรพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้ร้อยละ 78.10 ตัวแปรที่มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ทักษะกีฬามวยไทยและการรับรู้ประโยชน์ส่งผลต่อความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เนื่องจาก กีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการใช้หมัด เท้า เข่าและศอก ซึ่งถ้ามีทักษะที่ดีจะทำให้เกิดความสนุกมากขึ้น และไม่เกิดการบาดเจ็บ ทำให้เกิดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ในขณะที่การรับรู้ประโยชน์ทำให้บุคคลเห็นความสำคัญของประโยชน์การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จึงส่งผลให้มีความกระตือรือร้น มีการวางแผนในการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอมากขึ้น สอดคล้องกับ Pender et al. (2006) กล่าวว่า การที่บุคคลมีทักษะหรือความสามารถจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้ สมรรถนะของตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านบวกก็จะยิ่งรับรู้สมรรถนะมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันยิ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้นยิ่งเท่าใดยิ่งทำให้รับรู้อุปสรรคน้อยลงเท่านั้น การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยตรงและโดยอ้อมผ่านเจตจำนงและการรับรู้อุปสรรคที่จะปฏิบัติพฤติกรรม สอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 สอดคล้องกับ สุคตัญญา ปานเจริญ (2550) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยด้านอุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ไม่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย แต่ไม่สอดคล้องกับ พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรค ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพะเยา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ไม่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา และ

สอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า แรงสนับสนุนทาง สังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีอิทธิพลร่วมในการ ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งในงานวิจัยนี้พบว่า อิทธิพลด้านสภาพการณ์ และอิทธิพลด้านบุคคลไม่มีอิทธิพล ร่วมต่อการสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ซึ่งอิทธิพลทั้ง 2 ตัวแปรนั้น เป็นตัว แปรที่คล้ายคลึงกับสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยพบว่า ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬา มวยไทย ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย และด้านความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่งผลต่อความ สม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ดังนั้นการที่จะทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมใน การออกกำลังกายดีมากยิ่งขึ้น สามารถทำได้โดยดังนี้

1. ผู้ออกกำลังกายต้องมีความรู้เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายโดย ใช้กีฬามวยไทยและต้องมีความสามารถของทักษะที่ถูกต้องเพื่อที่จะได้ลดการบาดเจ็บจาก การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

2. ผู้ฝึกสอนควรให้ความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายโดย ใช้กีฬามวยไทยและควรสอนทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับผู้ที่ออกกำลังกายเพราะเมื่อผู้มา ออกกำลังกายมีทักษะที่ถูกต้องแล้ว จะทำให้ลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและทำให้ เกิดความสม่ำเสมอที่จะมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

3. ค่ายมวยหรือยิมมวย ควรมีการพัฒนาผู้ฝึกสอนให้เกิดความชำนาญ เพื่อที่จะนำความรู้ความสามารถไปสอนให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

4. รัฐ ควรมีเกณฑ์มาตรฐานของค่ายมวยหรือยิม ให้มีความพร้อมเพื่อที่จะ รองรับผู้มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยและควรมีการจัดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทย เพื่อจะได้นำไปถ่ายทอดให้กับผู้มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม เนื่องจากปัจจัยในตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างซับซ้อน เช่น แรงจูงใจ ความต้องการ เพื่อให้ได้ผลที่ชัดเจนขึ้น
2. ควรมีการวิจัยในเชิงทดลองเพื่อเสริมสร้างด้านความสามารถของทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
3. ควรมีการวิจัยในการสร้างหลักสูตร โปรแกรมฝึกอบรม หรือโปรแกรมฝึกกีฬามวยไทย
4. ควรมีการวิจัยเป็นเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ในแต่ละพื้นที่เพื่อที่จะได้หาแนวทางในการส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย



บรรณานุกรม

- Alderfer, C.P. (1972). Existence: Relatedness and growth, human needs in organizational setting. New York: Free Press.
- Bandura, A. (1997). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Michigan: Prentice-Hall.
- Edward J. Murray. (1964). Motivation and Emotion. New York: Prentice-Hall
- H.L. Ormel et al. (2017). Predictors of adherence to exercise interventions during and after cancer treatment : A systematic review. *Psycho-Oncology*. 713-724.
- Hilgard, E.R. (1967). Introduction to Psychology. Oriando: The Dryder Press.
- Jennifer A. et al. (2017). Effects of Muay Thai training frequency on body composition and physical fitness in healthy untrained women. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. DOI:10.23736/S0022-470717.07969-5
- Katarzyna K. (2019). Intensity of Health Behaviors in People Who Practice Combat Sports and Martial Arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 1-16.
- Kittiya pangkumta. (2016). Meaning and importance of exercise. (Online) Retrieved from <https://prezi.com/vt4lcxiirdkw/presentation/28> January 2016.
- Likert R.A. (1932). Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives Psychological*, 3(1), 42-48.
- Lucas Felipe Ribeiro dos Santos' and Ana Maria Canzonieri. (2018). Case Study: Muay Thai Practice with Multiple Sclerosis Patients. *Journal of Health Science* 6 (2018), 324-327.
- Maslow, A. (1970). Human needs theory: Maslow's hierarchy of human needs. In R.F. Craven & C. J. Hirnle (Eds.), *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. (3rd ed.) Philadelphia: Lippincott.
- McClelland, David.C. (1962). *Business Drive and National Achievement*. New York: D. Van Nostrand.
- Meyer, K., Niemann, S., & Abel, T.(2004) Gender differences on physical activity and

- fitness association with self-reported health and health-relevant attitude in the middle-aged Swiss urban population. *Journal of Public Health*, 12(4) 283-290
- Morgan, C. T., & King, R. A. (1966). *Introduction to psychology* (3rd ed.) n.p.
- Pender, N. J. (1996). *Health Promotion in nursing practice* (3rd ed.) Stamford, Conn; Appleton and Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5th ed.) New jersey: Pearson Education, Inc. [Php/28block_html/content/Exercise%20Behaviors%20of%20Undergraduate%](#)
- Reidar P. Lystad and Stephen J Strotmeyer. (2018). Concussion knowledge, attitudes and reporting intention among adult pul competitive Muay Thai kickboxing athletes: a cross-sectional study. *Lystad and Strotmeyer Injury Epidemiology*. 5(25).
- Sanook.com. (2555). ประเภทของการออกกำลังกาย. สืบค้นจาก sanook.com/women/13492
- Schmitz, French & Jeffery. (1997). Correlates of changes in leisure time physical activity over 2 years: the healthy project [Electronic version]. *Preventive Medicine*, 26(4) 570-579
- Serdar Orhan; Ali Serdar Yiicel; Bootan Jawhar Sadeq; and Ebru Orhan (2019). Investigation of the Exercise Dependence of Athletes Doing Kickboxing, Taekwondo, and Muay. *Sports* 1-13.
- Sharyn, G.D & Antje, D. (2018). Muay Thai: Women, fighting, femininity. *Sociology of Sport*. 1-17
- Solyar Rivera-Torres et al. (2019). Adherence to Exercise Programs in Older Adults: Informative Report. *Gerontology & Geriatric Medicine* 5: 1-10.
- Stanislav E. Podhurskyi. (2021). Differentiated approach to the development of speed-strength capabilities of qualified Muay-Thai athletes, taking into account weight categories Enfoque diferenciado para el desarrollo de las capacidades de peso. *Retos*. 40, 365-374.
- Thai health care โฟสต์. (2560). การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). เข้าถึงได้จาก [Thai health .or.th](http://Thaihealth.or.th).
- Word Health Organization (2019). Bene of Physical Activity, Available HTTP :

<http://who.int/dutphysicalactivity/factsheet/benefits/index.html>.

กนิษฐ ใจศิริ และคณะ. (2561). วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สืบค้นจากhttp://www.elnurse.ssru.ac.th/kanit_ng/pluginfile.php/28/block_html/content/Exercise%20Behaviors%20of%20Undergraduate%20Students%20SSRU.pdf

กรมพลศึกษา. (2562). การทดสอบและการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อด้วยการออกกำลังกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุข ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2561-2573) แหล่งที่มา: <http://dopah.anamai.go.th/wp-content/uploads/2017/11/Master-Plan-for-Promoting-National-Physical-Activity.pdf>.

กวรรณิการ์ คชาชื่น, เบญจมาภรณ์ สร้อยน้อย, และ รวิปริญา ธี้อบุญ. (2552). แนวทางการพัฒนาโรงเรียนสอนมวยไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล: มหาวิทยาลัยนเรศวร: พิษณุโลก.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564). กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข. (2540). กระทรวงสาธารณสุขเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน (พิมพ์ครั้งที่ 9). นนทบุรี : นิเวศน์มิตรการพิมพ์.

กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และ ณัฐ วัฒนพานิช (2563). ทศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย และรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ 6(2).

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2558). สถิติสำหรับงานวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2562). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา

กำธร พรหมณโสภา. (2559). (ออนไลน์) แหล่งที่มา: ความสำคัญของการออกกำลังกาย. ปีที่พิมพ์ 2559

- กิตติธัช ควรรับส่วน และนิมิตร ภูญโญยิ่ง. (2555). บทเรียนออนไลน์ วิชาสุขศึกษา เรื่องการเสริมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/class52notnimit/neuxha-1-3>.
- กุลธิดา ฉายาวรกุล. (2556). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ศูนย์การเรียนรู้ด้วยเครือข่ายสังคมออนไลน์. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/lltimemachinell/thos-khxng-kar-khad-kar-xxk-kalang-kay>.
- กุศล บุญสบ. (2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551. ปรินญาณินพนธ์ กศม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ครองจักร งามมีศรี. (2530). แบบทดสอบทักษะกีฬามวยไทย สำหรับนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา. ปรินญาณินพนธ์ กศม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรวัย แก่นวงษ์คำ. (2530). มวยไทย มวยสากล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จรวัย แก่นวงษ์คำ และอุดม พิมพ์. (2564). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, ม.ป.ท. ธเนศวรการพิมพ์.
- จรวัยพร ธรณินทร์. (2563). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.
- จรัสเดช อุลิต. (2548). คู่มือการฝึกมวยไทย. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จรัสเดช อุลิต. (2549). ตำราวิชามวยไทย. พิมพ์ครั้งที่ 5 มหาสารคาม: โครงการผลิตเอกสารและตำรางานผลิตเอกสารประกอบการสอน และตำราคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันพลศึกษาวิทยาเขตมหาสารคาม.
- จรินทร์ ธาณิรัตน์. (2514). วิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จักรกฤษณ์ โปตาพล. (2564). ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์: ผู้นำในยุค Disruptive. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. (ออนไลน์) <https://slc.mbu.ac.th/article/30270> ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์
- จิราพร แก้วศรีงาม, (2547). เปิดโลกมวยไทย: ความสัมพันธ์ระหว่างนักมวย ค่ายมวย และธุรกิจในการมวยไทย, กรุงเทพมหานคร : สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยบัณฑิตวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2561). การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา.16 (มีนาคม - กรกฎาคม 2561).

ชาญณรงค์ สุหงษา. (2545). คู่มือการสอนมวยไทยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บรรณกิจ 1991.
ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. ปรินญาณิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (2563). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=754.

ฐิติพร สีวันนา. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ดำรง กิจกุลศล. (2557). คู่มือออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ทูลปลูกปัญญา. (2558). การออกกำลังกายหมายถึงอะไร. (ออนไลน์) แหล่งที่มา: <http://www.trueplookpany.com>. วันที่ 3 ตุลาคม 2558

เทียนทิพย์ เดียวกี. (2561). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. ที่มา: หนังสือแนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์.

เทียมรัตน์ คงทนต์. (2554). ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรในบริษัท ทีเอสที เมทัลเวิร์ค จำกัด, การค้นคว้าอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.

นฤมล หวานดี .(2551). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พ.ศ. 2551 (ปรินญาณิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นันทนา ทูลขุนทด (2556). ความหมายและประโยชน์การออกกำลังกาย.(ออนไลน์) แหล่งที่มา <https://nanthana0811.wordpress.com>. 1 พฤศจิกายน 2556

เนื่องนิจ ญ ลำปาง. (2552). สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่อง ทักษะมวยไทย

- พื้นฐาน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชามวยไทยศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เบญจวรรณ เมื่อกม่วงศรี. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัท ชัสโก้จำกัด(มหาชน). สำนักงานใหญ่ สืบค้นจาก [https:// mmm.ru.ac.th/ MMM/IS/vlt15-1/611499 3605 pdf.](https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/vlt15-1/6114993605.pdf)
- ประกาศิต รัชศิริ. (2559). ความคาดหวัง สภาพ และความต้องการจำเป็น ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา(สิงห์ สิงหเสนี) 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปรัชญา ชมชะห้าย. (2558). การบาดเจ็บจากการจ็อกกิ้งตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง. วิทยานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญา ไกรทัศน์. (2524). มวยไทยยอดศิลป์การต่อสู้. กรุงเทพฯ: บพิตรการพิมพ์.
- เปรมวดี คุณเดช. (2562). การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร. วารสารวารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 63(6): 455-466
- แปลก พนาสิกุล. (2537). วิชาพลศึกษา (PE101). มวยไทย. นครปฐม: โรงพิมพ์โรงเรียนนายร้อยตำรวจ.
- พัชรภา ไชยรักษ์. (2561). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ การกีฬาแห่งประเทศไทย สืบค้นจาก [https:// digital.lib.ru.ac.th/m/b12060653/PatcharapaChaiyarug.pdf.](https://digital.lib.ru.ac.th/m/b12060653/PatcharapaChaiyarug.pdf)
- พิชญ์สินี ชมภูคำ. หลักการสร้างแบบสอบถามที่ดี รายวิชาวิธีวิจัย สืบค้นจาก. http://www.cmmet.tmd.go.th/KM_Cmmet/042560/Questionnaire1.pdf
- พิทักษ์พงศ์ ปันดี. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 5(1),7-16.
- พิมพ์ ม่วงศิริธรรม. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 11(22),141-161.

- โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. (2540). ศิลปะมวยไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- ภุชงค์ แพรวขาว. (2551). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระจอมเกล้าธนบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระจอมเกล้าธนบุรี, กรุงเทพฯ.
- มณฑิรา สุวรรณมณีรัตน์. (2553). ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรเทศบาล ตำบลแหลมมวงอบ อำเภอลำดวน จังหวัดตราด. ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มณี สุวรรณศิริกุล. (2562). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. (ออนไลน์)., เข้าถึงได้จาก <https://www.sukumvithospital.com/healthcontent.php?id=49>.
- มหาลาภ บ่อมสุข. (2553). ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา (รายงานการวิจัย). ชลบุรี คณะทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา.
- มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณะ. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. (การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- ล้วน สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วทัญญู แก้วสุพรรณ. (2559). (ออนไลน์) แหล่งที่มา: <http://www.library.ksu.ac.th> [23 เมษายน พ.ศ. 2559].
- วัชรินทร์ เงินทอง, เทียนชัย ทองวินิจศิลป์ และ กิ่งเพชร เงินทอง. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก ชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย.วารสาร วิชาการสถาบันการพลศึกษา, 2, 51-60.
- วิรัตน์ จันทรประเสริฐ. (2541) ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร (ปริญญาโทบริหารศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2555). การออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- ศรีชล ฉายาพงษ์. (2553). ศึกษาความต้องการพัฒนาตนเองของข้าราชการตำรวจ ชั้นสัญญาบัตร

และชั้นประทวนกองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 2 ในสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ. งานนิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารงานยุติธรรมและสังคม, คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญภิตติ และธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ. (2550). การจัดการและพฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ: ธีระฟิล์มและไซเท็กซ์.

ศุภศักดิ์ ภาศิริ. (2560). ข้อดีของการออกกำลังกาย. (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://sites.google.com/Site/tan thai9797/khxd-khxng-kar-xxk-halang-kay>.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.(2562).การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สมคิด สอนศรี, และ ปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

สมชัย ชินะตระกูล (2553). หลักการสร้างแบบสอบถามที่ดี สืบค้นจาก. http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2555/comp30955kk_ch2.pdf.

สมชาย สีทองอิน. (2559). มุมมองใหม่ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สถานการณ์ด้านออกกำลังกาย. วารสารสถานการณ์สุขภาพและสิ่งแวดล้อม.4(5).

สมชาย สีทองอิน. (2563). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สมนึก แก้ววิล (2552) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สมศักดิ์ สุขจันทร์ (2554). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เขตพื้นที่การศึกษากระบี่ ปีการศึกษา 2552. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สรินญา แพทย์พิทักษ์, (2553). ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลวังกระแจะ อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด. สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยบูรพา.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, (2540). ศิลปะมวยไทย, กรุงเทพฯ ศุภสภา.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมสุขภาพ. (2556). (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://hp.anamai.moph.go>.

th/main.php? Filename=index [13 มิถุนายน 2556].

- สุชาติ สิทธิวงษ์. (2565). พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 48(1), 327-336.
- สุดกัญญา ปานเจริญ. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารสภากาชาดพยาบาล, 22(3), 80-90.
- สุดจิต ไตรระครอง, วัชรีย์ ไตรระครอง, และ กมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลโรงพยาบาลสงขลานครินทร์. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University, 20(2), 75-92.
- สุนทร ตรีนันทวัน. (2556 : ออนไลน์). การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ. สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สืบค้นจาก. <http://edtech.ipst.ac.th/2011>.
- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2557). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 11(52), 25-31.
- อรรคพล เพ็ญสุภา. (2548). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เชียงราย : ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเชียงราย.
- อวย เกตุสิงห์. (2555). พลศึกษา และสุขศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. ในการประชุมวิชาการเรื่อง การศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัยการ พันหมวด. (2559). บทความเรื่อง การออกกำลังกาย (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.acn.ac.th> [29 มีนาคม พ.ศ. 2559].
- อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2554). การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. ขอนแก่น: แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.





ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล	คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภิทธิ์	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
อาจารย์ ดร.ภักวิวัฒน์ เฑิดพุท	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน	คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ ไปณะทอง	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ อว 8718/1190



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มิถุนายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

เนื่องด้วย นายวริทธิ์ธร ทองสุข นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายวริทธิ์ธร ทองสุข และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 696 7656

ที่ อว 8718/1190



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มิถุนายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายวริทธิ์ธร ทองสุข นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงค์ภักดิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายวริทธิ์ธร ทองสุข และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 696 7656

ที่ อว 8718/1190



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มิถุนายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เนื่องด้วย นายวริทธิ์ธร ทองสุข นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ และ อาจารย์ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภักดีวัฒน์ เชิดพุทธ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายวริทธิ์ธร ทองสุข และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 087 696 7656



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1190

วันที่ 7 มิถุนายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายวริทธิ์ธร ทองสุข นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจัญบาน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 087 696 7656

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายวริทธิ์ธร ทองสุข และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ ดร.เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1190

วันที่ 7 มิถุนายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายวริทธิ์ธร ทองสุข นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” โดยมี อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ และ อาจารย์ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร. 087 696 7656

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายวริทธิ์ธร ทองสุข และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ ดร.เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 0603.05 / 2580

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร 65000

7 มิถุนายน 2564

เรื่อง ยินดีอนุเคราะห์ให้บุคลากรเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ้างถึง หนังสือที่ อว 8718/1056 ลงวันที่ 17 พฤษภาคม 2564

ตามหนังสือที่อ้างถึง ที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อนุมัติให้ นายวิทธิธร ทองสุข นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” ทั้งนี้ได้เชิญ ดร.ภักดิ์วัฒน์ เชิดพุทธ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยเรื่องดังกล่าว ความตามทราบแล้วนั้น

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้พิจารณาแล้ว ยินดีอนุเคราะห์ให้ ดร.ภักดิ์วัฒน์ เชิดพุทธ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย” ได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรกรณ์ ประจันบาน)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

โทร. 0-55296-2407

โทรสาร. 0-55296-2402



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



แบบสอบถาม

ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการเก็บข้อมูลการวิจัยในระดับการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย
2. แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ
 - ตอนที่ 2 ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอของผู้ที่ม้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 51 ข้อ โดยแบ่งออกเป็น 7 ด้าน
 - 2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 ข้อ
 - 2.2 การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 ข้อ
 - 2.3 ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 ข้อ
 - 2.4 ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 ข้อ
 - 2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 ข้อ
 - 2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 8 ข้อ
 - 2.7 พฤติกรรมของผู้ม้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย จำนวน 3 ข้อ
 - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป
3. ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถาม พิจารณาข้อความโดยละเอียด และตอบตามสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่ หรือตามระดับความคิดเห็นที่รับรู้หรือรู้สึกต่อประเด็นข้อความดังกล่าว ในทุกข้อความ
4. ข้อมูลที่ตอบในแบบสอบถามฉบับนี้ จะเก็บเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น
5. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาที่ให้ข้อมูลที่มีความเที่ยงตรง และเป็นประโยชน์ยิ่งต่อกระบวนการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัย : นายวริทธิ์ธร ทองสุข

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้พิจารณาข้อความทางด้านซ้ายมือและโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความ
ตัวเลือทางด้านขวามือ ที่ตรงตามสภาพความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () 20 – 25 ปี () 26 – 30 ปี () 31 – 35 ปี () 36 – 40 ปี
() 41 – 45 ปี () 46 – 50 ปี () 51 – 55 ปี () 56 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส () โสด () สมรส () หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษาสูงสุด () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน () ต่ำกว่า 15,000 บาท () 15,000 – 25,000 บาท
() 25,001 – 35,000 บาท () 35,001 – 45,000 บาท
() 45,001 – 55,000 บาท () มากกว่า 55,000 บาท
6. อาชีพ () นักเรียน/นักศึกษา () ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
() พนักงานบริษัทเอกชน () ผู้ประกอบการ/เจ้าของกิจการ
() พนักงานมหาวิทยาลัย
() อื่นๆ(ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอของผู้ที่มีอาการกำเริบโดยใช้กั๊กมวยไทย

คำชี้แจง ในส่วนนี้แบ่งเป็นส่วนย่อย จำนวน 7 ส่วน โดยในส่วนที่ 1-6 ให้พิจารณาข้อความทางด้านซ้ายมือ ในแต่ละประเด็นของข้อความ และพิจารณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นทางขวามือ ที่ตรงกับระดับความคิดเห็นที่รับรู้หรือรู้สึกต่อประเด็นข้อความดังกล่าวมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น มากที่สุด
- 4 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น มาก
- 3 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น ปานกลาง
- 2 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น น้อย
- 1 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น น้อยที่สุด

และในส่วนที่ 7 ขอให้พิจารณาข้อความถึงพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ และพิจารณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
ตัวเลือกที่กำหนดตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย						
1.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยทำให้ร่างกายแข็งแรง					
2.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยช่วยลดน้ำหนักได้					
3.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย					
4.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่งผลให้ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น					
5.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมีส่วนช่วยให้มีความเครียดลดลงและสุขภาพจิตดีขึ้นได้					
6.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ					
7.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่งผลให้สามารถนำไปป้องกันตัวเองได้					
8.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
2.2 การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย						
1.	สุขภาพร่างกายเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
2.	สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยไม่มีความเหมาะสม					
3.	การทำงานไม่เป็นเวลา ไม่เหมาะสมในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
4.	สภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
5.	สภาพการจราจรมีผลต่อการเดินทางไปออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
6.	พฤติกรรมของผู้ร่วมใช้สถานที่บางคนที่บางคน ทำให้ไม่อยากไปออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
7.	ความเหนื่อยล้าจากการทำงานมีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
8.	ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ มีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
2.3 ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย						
1.	สามารถที่จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2.	มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เป็นอย่างดี					
3.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการใช้หมัด					
4.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการเท้า					
5.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการใช้เข่า					
6.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการใช้ศอก					
7.	มีการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมก่อนที่จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
8.	มีการคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องและเหมาะสมหลังจากการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
2.4 ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย						
1.	การเลือกออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เพราะชื่นชอบกีฬามวยไทย					
2.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยเป็นเรื่องที่สนุก					
3.	มีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
4.	มีความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
5.	รู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
6.	รู้สึกหลงใหลในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
7.	กีฬามวยไทยมีเสน่ห์ และทำให้คนหันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
8.	กีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่ใช้แต่ความรุนแรง					
2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย						
1.	เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยตามคำแนะนำของเพื่อน					
2.	บุคคลในครอบครัวมีส่วนสำคัญที่ทำให้หันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
3.	เพื่อนร่วมงานมีความกระตือรือร้นที่จะมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่งผลให้ตามมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วย					
4.	สื่อ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ตมีส่วนที่ทำให้หันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
5.	มีบุคคลต้นแบบในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
6.	นักมวยที่มีชื่อเสียงมีส่วนสำคัญในการแนะนำให้สนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
7.	อาจารย์ ผู้สอนและบุคลากรของค่ายมวยมีส่วนสำคัญในการแนะนำให้เห็นมาสนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
8.	ดารา นักแสดง มีส่วนสำคัญที่ทำให้สนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย						
1.	สภาพแวดล้อมจากผู้ฝึกมวยไทยมีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย					
2.	ค่ายมวย/อิมมวยจัดตารางการออกกำลังกายที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ					
3.	สถานที่ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยอยู่ใกล้ที่พักอาศัย					
4.	เพื่อนออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยในสถานที่เดียวกัน					
5.	สถานที่ฝึกซ้อม สามารถรองรับผู้มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยได้อย่างเพียงพอและมีอุปกรณ์ที่เพียงพอ					
6.	สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวก สะอาด ปลอดภัย					
7.	สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยได้ตามที่ต้องการ					
8.	สถานที่ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมีบุคลากรและสิ่งป้องกันอันตรายที่สามารถช่วยเหลือได้ทันเวลาที่					

2.7. พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

1. ภายในหนึ่งสัปดาห์มีมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

<input type="checkbox"/> 1 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 2 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 3 ครั้งต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> 4 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 6 ครั้งต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> ทุกวันต่อสัปดาห์		
2. ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อวัน
 - 2.1 ช่วงระยะเวลาอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
 - 2.2 ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยเวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
 - 2.3 ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้แบบอื่นเวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
 - 2.4 ช่วงระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
3. ทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> ทักษะใช้หมัด	<input type="checkbox"/> ทักษะใช้เท้า
<input type="checkbox"/> ทักษะใช้เข่า	<input type="checkbox"/> ทักษะใช้ศอก

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้



ภาคผนวก ค

ภาพบรรยากาศขณะเก็บรวบรวมข้อมูล







ภาคผนวก จ
ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพิจารณาความสอดคล้อง
ของข้อคำตอบ



สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม
 ของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 5 ท่าน
 (การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถาม)
 (IOC : Index of Item Objective Congruence)
 (1 = เห็นด้วย, 0 = ไม่แน่ใจ, -1 = ไม่เห็นด้วย)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

Title PREDUCTIVE FACTORS OF EXERCISE BEHAUIOR CONSISTENEY USING MUAY THAI

ผู้วิจัย นายวริทธิ์ธร ทองสุข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทีย์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ โปณะทอง
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน
5. อาจารย์ ดร.ภักดิ์วัฒน์ เชิดพุทธ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถาม โดยการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC) และเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาที่มีตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปมาใช้เป็นข้อคำถาม โดยกำหนดเกณฑ์ดังต่อไปนี้

ค่า IOC	ความหมาย
ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป	ข้อคำถามมีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา
น้อยกว่า 0.50	ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา

ผู้วิจัย : นายวริทธิ์ธร ทองสุข
 นิสิตระดับปริญญาโท กศ.ม.สุศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความทางด้านซ้ายมือและโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความ
ตัวเลือกทางด้านขวามือ ที่ตรงตามสภาพความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () 20 – 25 ปี () 26 – 30 ปี () 31 – 35 ปี () 36 – 40 ปี
() 41 - 45 ปี () 46 – 50 ปี () 51 – 55 ปี () 56 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส () โสด () สมรส () หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษาสูงสุด () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน () ต่ำกว่า 15,000 บาท () 15,000 – 25,000 บาท
() 25,001 – 35,000 บาท () 35,001 – 45,000 บาท
() 45,001 – 55,000 บาท () มากกว่า 55,000 บาท
6. อาชีพ () นักเรียน/นักศึกษา () ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
() พนักงานบริษัทเอกชน () ผู้ประกอบการ/เจ้าของกิจการ
() พนักงานมหาวิทยาลัย
() อื่นๆ(ระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยพยากรณ์ความสม่ำเสมอของผู้ที่มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

คำชี้แจง ในส่วนนี้แบ่งเป็นส่วนย่อย จำนวน 7 ส่วน โดยในส่วนที่ 1-6 ให้ท่านพิจารณาข้อความทางด้านซ้ายมือ
ในแต่ละประเด็นของข้อความ และพิจารณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นทางขวามือ ที่ตรง
กับระดับความคิดเห็นที่รับรู้หรือรู้สึกต่อประเด็นข้อความดังกล่าวมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น มากที่สุด
- 4 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น มาก
- 3 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น ปานกลาง
- 2 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น น้อย
- 1 หมายถึง รู้สึกเห็นด้วยกับข้อความนั้น น้อยที่สุด

และในส่วนที่ 7 ขอให้ท่านพิจารณาข้อความถึงพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ และพิจารณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องตัวเลือกที่กำหนดตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	ผลการวิเคราะห์						ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		1	2	3	4	5	IOC	
2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย								
1.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยทำให้ร่างกายแข็งแรง	1	1	1	0	1	0.8	
2.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยช่วยลดน้ำหนักได้	1	1	1	0	1	0.8	
3.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย	0	1	1	0	1	0.6	
4.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยส่งผลให้สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น	1	1	1	0	1	0.8	
5.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมีส่วนช่วยให้มีความเครียดลดลงและสุขภาพจิตดีขึ้นได้	0	1	1	0	1	0.6	
6.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ	1	1	1	1	1	1	
7.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่งผลให้นำไปป้องกันตัวเองจากภัยอันตรายได้	1	1	1	1	0	0.8	
8.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1	1	1	1	1	1	
2.2 การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย								
1.	สุขภาพร่างกายเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	ปรับข้อความ
2.	สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยไม่มีความเหมาะสม	1	1	1	0	1	0.8	
3.	การทำงานไม่เป็นเวลา ไม่เหมาะสมในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	
4.	สภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	

1

ข้อ	ข้อความ	ผลการวิเคราะห์						ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		1	2	3	4	5	IOC	
5.	สภาพการจราจรมีผลต่อการเดินทางไปออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	ปรับข้อความ
6.	พฤติกรรมของผู้ร่วมใช้สถานที่บางคน ทำให้ไม่ยอมไปออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	
7.	ความเหนื่อยล้าจากการทำงานมีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	
8.	ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของท่าน มีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	0	0.6	
2.3 ความสามารถหรือทักษะในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย								
1.	ความสามารถที่จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	1	1	1	0	1	0.8	
2.	มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยเป็นอย่างดี	1	1	1	1	1	1	
3.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการใช้หมัด	1	1	1	1	1	1	
4.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการเตะ	1	1	1	1	1	1	ปรับข้อความ
5.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการใช้เข่า	1	1	1	1	1	1	
6.	มีทักษะการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วยการใช้ศอก	1	1	1	1	1	1	
7.	มีการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมก่อนที่จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
8.	มีการคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องและเหมาะสมหลังจากการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	

ข้อ	ข้อความ	ผลการวิเคราะห์						ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		1	2	3	4	5	IOC	
2.4 ความรู้สึกในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย								
1.	เลือกออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย เพราะชื่นชอบกีฬาชนิดนี้	1	1	1	1	1	1	ปรับข้อความ
2.	การออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยเป็นเรื่องที่สนุก	1	1	0	1	1	0.8	
3.	มีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	0	1	0.8	
4.	มีความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
5.	รู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	ปรับข้อความ
6.	รู้สึกหลงใหลในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	ปรับข้อความ
7.	กีฬามวยไทยมีเสน่ห์ และทำให้หันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
8.	กีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่ใช่แต่ความรุนแรง	1	1	1	0	1	0.8	
2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย								
1.	เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายตามคำแนะนำของเพื่อน	1	1	1	1	1	1	
2.	บุคคลในครอบครัวมีส่วนสำคัญที่ทำให้หันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
3.	เพื่อนร่วมงานมีความกระตือรือร้นที่จะมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย ส่งผลให้ตามมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยด้วย	1	1	1	1	1	1	

ข้อ	ข้อความ	ผลการวิเคราะห์						ข้อเสนอแนะ ผู้เชี่ยวชาญ
		1	2	3	4	5	IOC	
4.	สื่อ,วิทยุ,โทรทัศน์,อินเทอร์เน็ตมีส่วนที่ทำให้หันมาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
5.	ท่านมีบุคคลต้นแบบในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	-1	1	1	1	1	0.6	
6.	นักมวยที่มีชื่อเสียงมีส่วนสำคัญในการแนะนำให้สนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
7.	อาจารย์ ผู้สอนและบุคลากรของค่ายมวยมีส่วนสำคัญในการแนะนำให้สนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	1	
8.	ดารา นักแสดง มีส่วนสำคัญที่ทำให้สนใจการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	0	1	1	1	1	0.8	
2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย								
1.	สภาพแวดล้อมจากผู้ฝึกมวยไทยมีผลต่อการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย	0	1	1	1	1	0.8	
2.	ค่ายมวย/ยิมมวยจัดตารางการออกกำลังกายที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่าน	1	1	1	1	1	1	
3.	สถานที่ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยอยู่ในใกล้ที่พักอาศัย	1	1	1	1	1	1	ปรับข้อความ
4.	เพื่อนสนิทของท่านมาออกกำลังกายในสถานที่เดียวกับท่าน	1	1	1	0	1	0.8	
5.	สถานที่ฝึกซ้อม สามารถรองรับผู้มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยได้อย่างเพียงพอและมีอุปกรณ์ที่เพียงพอ	1	1	1	1	1	1	
6.	สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวก สะอาด ปลอดภัย	1	1	1	1	1	1	
7.	สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยได้ตามที่ท่านต้องการ	0	1	1	0	1	0.6	
8.	สถานที่ออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยมีบุคลากรและสิ่งป้องกันอันตรายที่สามารถช่วยเหลือได้ทันท่วงที	1	1	1	0	1	0.8	

2.7. พฤติกรรมของผู้มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย

1. ภายในหนึ่งสัปดาห์มาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

<input type="checkbox"/> 1 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 2 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 3 ครั้งต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> 4 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 5 ครั้งต่อสัปดาห์	<input type="checkbox"/> 6 ครั้งต่อสัปดาห์
<input type="checkbox"/> ทุกวันต่อสัปดาห์		
2. ระยะเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยต่อวัน
 - 2.1 ช่วงระยะเวลาอบอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
 - 2.2 ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทยเวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
 - 2.3 ช่วงระยะเวลาออกกำลังกายโดยใช้แบบอื่นเวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
 - 2.4 ช่วงระยะเวลาคลายกล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ(ระบุ).....นาที
3. ทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬามวยไทย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> ทักษะใช้หมัด	<input type="checkbox"/> ทักษะใช้เท้า
<input type="checkbox"/> ทักษะใช้เข่า	<input type="checkbox"/> ทักษะใช้ศอก

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

ประวัติผู้เขียน

