

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย
ของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

The Relationships Between Knowledge, Attitude, and Exercise Behaviors
of Teachers in Pathumthani Provincial Administration Organization

นันทิชา ไกรสินธุ์*¹ จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา¹ สมบัติ อ่อนศิริ¹ สมบูรณ์ อินทร์ธมยา²

¹บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ²คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Nanthicha Kaisin*¹ Juthamas Singhachainara¹ Sombat Onsiri¹
and Somboon Inthomya²

¹The Graduate School, Kasetsart university Faculty of Education, ²Chulalongkorn University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีและเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ประชากรคือครูที่สอนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีจำนวน 300 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 169 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบทดสอบความรู้ในการออกกำลังกาย แบบวัดเจตคติและแบบสอบถามพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบความรู้ในการออกกำลังกาย แบบวัดเจตคติและแบบสอบถามพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.92, 0.88, และ 0.94 ตามลำดับ และนำเครื่องมือมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นด้วยวิธีของครอนบาค (Cronbach) พบว่าแบบทดสอบความรู้ในการออกกำลังกาย แบบวัดเจตคติและแบบสอบถามพฤติกรรมในการออกกำลังกายเท่ากับ 0.73, 0.89, และ 0.86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 27.22 2) ครูมีเจตคติในการออกกำลังกายในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 3) ครูมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 4) ครูมีความรู้ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับเจตคติในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5) ครูมีความรู้ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6) ครูมีเจตคติในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความรู้ เจตคติ พฤติกรรม การออกกำลังกาย

Abstract

This research aimed to study the knowledge, attitude, and exercise behaviors of teachers in Pathumthani Provincial Administration Organization and study the relationships between knowledge, attitude, and exercise behaviors of teachers in Pathumthani Provincial Administration Organization. Populations were 300 teachers under the Pathumthani Provincial Administration Organization. 169 subjects who were teachers selected by purposive selection. The research instruments were exercise knowledge quiz, attitude measurement forms, and exercise behavior questionnaires which were examined by 5 experts. Exercise Correspondence Index of exercise knowledge quiz, attitude measurement forms, used were 0.92, 0.88, 0.94 respectively. Exercise knowledge quiz, attitude measurement forms, and exercise behavior questionnaire were 0.73, 0.89, 0.86 respectively. Data were analyzed by using average, standard deviation, percentage, and correlation were analyzed by Pearson's correlation coefficient statistics.

The research findings were as follows: 1) The knowledge in exercise of the teachers in Pathumthani Provincial Administration Organization was at the moderate level 27.22 %. 2) The attitude in exercise of the teachers was at the high level (mean = 3.71). 3) The exercise behavior of the teachers was at the moderate level (mean = 2.10). 4) The teachers had knowledge about exercise in relation to exercise attitude in the same direction significantly at .05 level. 5) The teachers had knowledge about exercise in relation to exercise behaviors in the same direction significantly at .05 level. 6) The teachers had the attitude about exercise in relation to exercise behaviors in the same direction significantly at .05 level.

Keyword: Knowledge, Attitude, Behaviors, Exercise

บทนำ

ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยขับเคลื่อนสำคัญในการยกระดับการพัฒนาประเทศ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการวางรากฐาน มุ่งเน้นให้ทรัพยากรมนุษย์มีสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่ดี พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 ซึ่งสอดคล้องกับ National Education Act of B.E. (2018) ได้ระบุในยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580) ประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อที่ 4.5 ระบุว่า การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญาและสังคม มุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาวะในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาวะ ที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้ คนไทย มีสุขภาพที่ดี และมีทักษะด้าน

สุขภาวะที่เหมาะสม และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติข้อที่ 4.7.1 การส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขึ้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต โดยส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาสมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการเล่นกีฬาบางชนิดที่มีความจำเป็นต่อทักษะในการดำรงชีวิต รวมทั้งการมีอิสระในการประกอบกิจกรรมนันทนาการตามความถนัดหรือความสนใจเฉพาะบุคคล และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิต เพื่อพัฒนาจิตใจสร้างความสัมพันธ์อันดีหล่อหลอมจิตวิญญาณและการเป็นพลเมืองดี

การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา พฤติกรรมที่ส่งผลให้มีสุขภาพดี ต้องเริ่มตั้งแต่การดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนที่เพียงพอ รวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพ ในด้านอื่นๆและการป้องกันโรคและที่สำคัญที่ขาดไม่ได้เลยคือการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกายที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง รู้หลักการในการออกกำลังกาย ที่สำคัญต้องมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายด้วย เนื่องจากเจตคติของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นๆหรือไม่ ถ้าเรามีความรู้และเจตคติที่ดีก็จะส่งผลให้เรามีพฤติกรรมที่ดีได้ ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ หลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นที่จะทำให้เรามีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น และยังคงการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต

ในสภาวะปัจจุบันมนุษย์กำลังประสบปัญหาทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต ความเครียด ความวิตกกังวล โรคทางจิตประสาท โรคหัวใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากเหตุผลข้อหนึ่งคือ การขาดการออกกำลังกาย ยิ่งในยุคโลกาภิวัตน์ การพัฒนาทางเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มนุษย์เป็นผู้ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาเพื่อตอบสนองความสะดวกสบาย บางครั้งทำให้มนุษย์ลืมศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเอง ลืมที่จะออกกำลังกายโดยใช้ความสามารถของตนเอง และเหตุผลที่เป็นข้ออ้างสำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมาโดยตลอดก็คือคำว่าไม่มีเวลา ถ้าเราแบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็น่าจะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต “โดยคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องนั้น จะมีผลทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ เป็นคนคล่องแคล่วว่องไว สดใส ร่าเริง มีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี” Nilwongsanuwat, N. (2008) ดังนั้นจึงนับว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ในทางตรงกันข้ามหากมนุษย์ขาดซึ่งการออกกำลังกายก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิตอาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆเข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ ตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์ดังความตอนหนึ่งว่า กายที่มีสุขภาพดีก็หมายความว่า “กายที่แข็งแรง ที่เดินได้ ยืนได้ นั่งได้ มีกำลัง มีทุกอย่าง รวมทั้งมีความคิดที่ดี ถ้ามีสุขภาพจิตที่ดีก็มีกำลัง เป็นกำลังที่จะแผ่ความเมตตาให้แก่คนอื่น มีกำลังที่จะคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ที่จะทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองแก่ตัวและความเจริญรุ่งเรืองในสังคม” Toyota Foundation. (2017)

National legislative Assembly. (2018) ได้รายงานผลการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมการการศึกษาและกีฬา สภานิติบัญญัติแห่งชาติ เรื่องนโยบายและแนวทางการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกาย

และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา โดยระบุว่า ข้อมูลผลการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการกิจกรรมตามยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬาของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) มีผู้แทนเข้าร่วมประกอบด้วยผู้แทนกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข กรมพลศึกษา กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อนำเสนอแนวทางการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ข้างต้น โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้ดำเนินการกิจกรรมส่วนนี้ในรูปแบบหรือลักษณะของการสนับสนุนส่งเสริมให้เทศบาลและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในแต่ละชุมชนหรือท้องถิ่นเป็นส่วนที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนภารกิจ กลุ่มเป้าหมายการดำเนินงานอยู่ที่นักเรียนของโรงเรียนหรือสถานศึกษาที่อยู่ในสังกัดเทศบาลหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละแห่ง เยาวชนและประชาชนทั่วไป ซึ่งได้ดำเนินการจัดโครงการหรือกิจกรรมการแข่งขันกีฬาหลายรายการ ทั้งการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างความเป็นเลิศทางด้านกีฬา รวมทั้งการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังได้มีการจัดสรรงบประมาณให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อสร้างลานกีฬา อุปกรณ์กีฬาสำหรับประชาชนทุกเพศทุกวัยได้ใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งปัจจุบันดำเนินการแล้วจำนวน 60 แห่ง รวมถึงได้มีการของบประมาณอุดหนุนเฉพาะกิจจากกระทรวงมหาดไทยเพื่อนำมาให้แก่โรงเรียนในท้องถิ่นที่มีจำนวน 1,500 แห่ง ทั้งนี้เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการดำเนินงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจึงได้กำหนดให้มีการวัดและประเมินผลเพื่อให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่ได้กำหนดไว้

จากความสำคัญของนโยบายข้างต้น จะเห็นได้ว่าเทศบาลและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการสนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน ทุกคนควรตระหนักในเรื่องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพของตนเอง และการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีอย่างถูกต้องนั้นต้องสร้างตั้งแต่วัยเด็กโดยการดูแลของผู้ปกครอง แต่เมื่อถึงวัยเรียนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพของเด็กต่อมานั้นจึงปฏิเสธไม่ได้ที่จะเป็นหน้าที่ของครู แต่ในปัจจุบันพฤติกรรมสุขภาพของครูยังน่าเป็นห่วง เช่น ด้านโภชนาการที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกายพักผ่อนน้อย นอกจากนั้นผู้วิจัยสังเกตและพบว่าครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีพฤติกรรมการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และด้วยบริบทของงานที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย งานด้านเอกสาร งานสอนที่มีจำนวนมากทำให้ครูไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย การมีโภชนาการที่ไม่เหมาะสมทำให้มีปัญหาสุขภาพได้เช่นกัน ดังนั้นสุขภาพที่ดีของคนกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อทุกคนมีสุขภาพดี มีความสุข และสบายใจ จะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลต่อองค์กรและเศรษฐกิจของประเทศตามมาด้วย ถ้ากล่าวถึงอาชีพครูนั้น มีความสำคัญในการทำให้เด็กนักเรียนเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนและที่สำคัญครูต้องเป็นแม่แบบและเป้าหมาย และเป็นผู้นำที่ดีให้กับนักเรียนด้วย ถ้าครูมีสุขภาพดีและเป็นตัวอย่างในเรื่องของการดูแลสุขภาพสามารถปลูกฝังพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้กับเด็กได้ ก็ทำให้เด็กมีสุขภาพดีเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตเพื่อสอดคล้องกับความมุ่งหมายและหลักการของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 มาตรา 6 ที่ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนา

คนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” Government gazette. (1999)

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่าครูเป็นส่วนสำคัญในการถ่ายทอดความรู้และสร้างเจตคติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็กในเรื่องการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานที่ดีตั้งแต่เด็กเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคต แต่ก่อนที่ครูจะนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับเด็ก ครูต้องมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่ดีเสียก่อน และสอดคล้องกับ Butcharoen, J. (2012) ได้กล่าวว่า การพัฒนาครูแต่ละหน่วยงานต้องมีการกำหนดความต้องการจำเป็นในการพัฒนาบุคลากร เพื่อจะได้กำหนดทิศทางของการพัฒนาบุคลากรในแต่ละหน่วยงานจะพัฒนาบุคลากรในลักษณะใดที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อหน่วยงานนั้นๆและหน่วยงานจะได้วางแผนกำหนดความต้องการจำเป็นเพื่อจัดกิจกรรมในการพัฒนาต่อไป ประกอบกับผู้วิจัยเป็นครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของหน่วยงานในการวางแผนด้านการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ครูและเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงในการจัดทำโครงการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรด้านการศึกษาสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี เพื่อตอบสนองนโยบายของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และนโยบายของรัฐบาลที่กำหนดเป้าหมายไว้และคาดหวังว่าจะให้ประชาชนทุกระดับ ทุกกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพแข็งแรง อันจะส่งผลต่อการพัฒนาอาชีพและเศรษฐกิจของประเทศและสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ว่า การส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขึ้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิตโดยส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป ตลอดจนให้ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิต เพื่อพัฒนาจิตใจสร้างความสัมพันธ์อันดี มีโอกาสเข้าถึงและสามารถดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษา ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

สมมติฐานของงานวิจัย

1. ความรู้ของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีมีความสัมพันธ์กับเจตคติในการออกกำลังกายในทิศทางบวก
2. ความรู้ของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายในทิศทางบวก
3. เจตคติของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายในทิศทางบวก

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จำนวน 300 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี จำนวน 169 คน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน Leekitwattana, P. (2016) ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยมีค่าระดับความเชื่อมั่น 95 % ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5 % ในการได้มาซึ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างและเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบความรู้ แบบวัดเจตคติและแบบสอบถามพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

1. เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. เป็นแบบทดสอบความรู้ในการออกกำลังกายโดยข้อคำถามแต่ละข้อมีค่าความยากง่าย

ระหว่าง 0.20 - 0.80 และมีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.20 - 1.00 แบบทดสอบความรู้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.92 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.73

3. เป็นแบบวัดเจตคติในการออกกำลังกาย โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.88 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

4. เป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.94 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง มีการชี้แจงและนัดหมายการส่งกลับแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมและนำแบบสอบถาม มาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ด้านข้อมูลทั่วไป ด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ซึ่งทำการศึกษาด้านข้อมูลทั่วไป ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า

1.1 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 66.86 และเป็นเพศชาย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 33.14

1.2 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 20-29 ปี จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 42.01 รองลงมาคืออายุในช่วง 30-39 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 40.24 มีอายุในช่วง 40-49 ปีขึ้นไป จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 13.61 มีอายุในช่วง 50-60 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.14

1.3 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่สอนในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 58.58 รองลงมาคือสอนในระดับประถมศึกษา จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 29.59 และสอนในระดับปฐมวัย จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 11.83

2. ความรู้ในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า

2.1 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ตอบคำถามเรื่องการออกกำลังกาย ถูกต้องร้อยละ 60 – 69 จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 27.22

2.2 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีความรู้ในการออกกำลังกายในระดับดี ตอบคำถามเรื่องการออกกำลังกาย ถูกต้องร้อยละ 70 – 79 จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 26.63

2.3 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีความรู้ในการออกกำลังกายในระดับดีมาก ตอบคำถามเรื่องการออกกำลังกาย ถูกต้องร้อยละ 80 – 100 จำนวน 37 ราย คิดเป็นร้อยละ 21.89

3. เจตคติในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า

3.1 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีมีความเห็นด้านเจตคติในการออกกำลังกายในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 คะแนน

3.2 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีโดยส่วนใหญ่เห็นด้วยมากที่สุด คือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 คะแนนรองลงมาคือการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 คะแนนและสาเหตุสำคัญที่ไม่

ออกกำลังกาย คือ ความซึ่เกียจ และการออกกำลังกายช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 คะแนน

3.3 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีความเห็นที่เห็นด้วยน้อย คือผู้ที่เคยเป็นนักกีฬา ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 คะแนน รองลงมาคือ ในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง ไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 คะแนน และในขณะออกกำลังกายควรรับประทานเครื่องดื่ม บำรุงกำลังไปด้วยเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 คะแนน

4. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า

4.1 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับ ปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 คะแนน

4.2 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี โดยส่วนใหญ่มีความถี่มากที่สุดกับการมีพฤติกรรมในการดื่มน้ำเมื่อรู้สึกกระหายในขณะที่ยออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 คะแนนรองลงมา คือ การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 คะแนน และทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 คะแนน

4.3 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ในส่วนของพฤติกรรมมีความถี่น้อย ที่สุด คือการสวมเครื่องป้องกันการบาดเจ็บในขณะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.42 คะแนน รองลงมาคือ การตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.47 คะแนน และการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.50 คะแนน

5. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

(n = 169)

ความสัมพันธ์	ความรู้	เจตคติ	พฤติกรรม
ความรู้			
Pearson Correlation	1.000	0.374*	0.390*
Sig.(2-tailed)		0.000	0.000
เจตคติ			
Pearson Correlation	0.374*	1.000	0.202*
Sig.(2-tailed)	0.000		0.008
พฤติกรรม			
Pearson Correlation	0.390*	0.202*	1.000
Sig.(2-tailed)	0.000	0.008	

* มีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า

5.1 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีความรู้ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับเจตคติในการออกกำลังกายในทิศทางบวก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.374 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5.2 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีความรู้ในการออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในทิศทางบวก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.390 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5.3 ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี มีเจตคติในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในทิศทางบวก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.202 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้วิจารณ์งานวิจัยออกเป็น 2 ประเด็นดังนี้

1. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่าครูสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.22 รองลงมาคือ มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 26.63 และ มีความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับดีมาก 21.89 โดยเฉลี่ยตอบคำถามถูกประมาณ 12 ข้อ จากทั้งหมด 20 ข้อ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากครูมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายน้อย เช่น หลักการในการออกกำลังกาย การปฏิบัติตนก่อนและหลังการออกกำลังกาย และครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีเป็นครูที่มีความแตกต่างกันในหลายสาขาวิชา อาจจะได้ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการออกกำลังกายเท่ากับครูพลศึกษาที่มีองค์ความรู้ความเข้าใจวิธีการ หลักการที่ถูกต้องเหมาะสมในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ Mhongkhonkasem, S. (1996) ได้กล่าวไว้ว่าการได้รับความรู้ คือการได้รับข้อมูลที่สนับสนุนและให้คำตอบเพื่อชี้แจงให้บุคคลเกิดความเข้าใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งจากตำรา สื่อ เพื่อน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และครู จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันไปตามความรู้ความสามารถที่ตนมี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านเจตคติในการออกกำลังกาย พบว่าครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีเจตคติในการออกกำลังกายในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน เนื่องด้วยในปัจจุบันมีการเข้าถึงของสื่อเทคโนโลยีต่างๆและสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ครูอาจจะได้รับแรงจูงใจ หรือมีเป้าหมายในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและเป็นที่ทราบดีอยู่แล้วว่าสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังนั้นการมีแรงจูงใจที่ดีของครูอาจจะส่งผลให้ครูมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย

ซึ่งสอดคล้องกับ Suwanbundit, A. (2007) ได้กล่าวว่า เจตคติ (Attitude) เป็นความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ โดยมีทิศทางที่แน่นอน และมีแนวโน้มในการเกิดพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน โดยเจตคติสามารถแผ่ขยายไปยังผู้อื่นได้ผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์ร่วมกัน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมในการออกกำลังกาย พบว่าครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 คะแนน จากคะแนนเต็ม 3 คะแนน ซึ่งถือได้ว่าครูมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายที่ยังไม่เหมาะสมและไม่สม่ำเสมอ อาจจะเนื่องด้วยครูมีพฤติกรรมการนั่งทำงานเป็นเวลานาน และด้วยบริบทของงานที่ครูมีงานค่อนข้างเยอะเป็นงานด้านเอกสารเสียเป็นส่วนใหญ่ งานด้านการสอนก็มีจำนวนที่ค่อนข้างมาก และงานอื่น ๆ นอกเหนือจากงานสอน เช่น งานด้านการเงิน งานวิชาการ งานอาคารสถานที่ การอบรมต่างๆ เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ครูไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย รวมไปถึงการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องตามหลักการที่ถูกต้อง จากข้อมูลข้างต้นจะส่งผลทำให้ครูมีสุขภาพไม่ดีได้ ถ้าสุขภาพไม่ดีแล้วก็จะส่งผลกระทบต่องานของครูด้วยได้เช่นกัน สอดคล้องกับ Yampradit, W. (2011) ได้ทำการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่า โดยรวมครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ และได้กล่าวว่า ครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาต้องมีการวางแผนการจัดการเรียนรู้ หน้าที่งานสอน รวมถึงการประเมินภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการเตรียมงานที่ต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก ทำให้ไม่มีเวลาเหลือเพียงพอในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ได้มีสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเท่าที่ควร ทำให้ไม่เอื้อต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น และสอดคล้องกับ Butcharoen, J. (2012) ได้กล่าวว่า ในหลายองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนได้มีการส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรของมนุษย์ ตลอดจนได้ส่งเสริมสุขภาพโดยจัดสถานที่สำหรับให้บุคคลากรได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้หลายชนิด เช่น สวนสุขภาพ สนามฟุตบอล สนามเทนนิส ลู่วิ่ง เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบันประชาชนได้ให้ความสนใจในการออกกำลังกายจำนวนมาก แต่บางคนยังขาดความรู้ความเข้าใจในวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง บางคนไม่มีเวลาให้กับการออกกำลังกาย หรือขาดผู้เชี่ยวชาญในการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย ทำให้ไม่ได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างถูกวิธี จึงทำให้การออกกำลังกายไม่เห็นผลที่ชัดเจน

2. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการออกกำลังกายกับเจตคติในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า ความรู้ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับเจตคติในการออกกำลังกายในทิศทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ หมายความว่า เมื่อครูมีความรู้ในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นครูก็จะมีเจตคติในการออกกำลังกายที่ดีขึ้น เนื่องจากเจตคติเป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึกทางด้านจิตใจ ที่มีต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง รวมทั้งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้ เกี่ยวกับสิ่งเร้าหรือเกี่ยวกับประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เจตคติมีลักษณะของการวัดที่สำคัญคือเป็นเรื่องของอารมณ์ เป็นเรื่องเฉพาะตัว

มีทิศทางที่แสดงออกทั้งด้านบวกและด้านลบ นั้นหมายความว่าครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานีมีการแสดงออกในด้านบวก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายในทิศทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ หมายความว่า เมื่อครูมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นครูก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง รู้หลักการในการออกกำลังกาย ที่สำคัญต้องมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายด้วย เนื่องจากเจตคติของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นๆหรือไม่ ถ้าเรามีความรู้และเจตคติที่ดีก็จะส่งผลให้เรามีพฤติกรรมที่ดีได้ ดังนั้นความรู้ ความเข้าใจ หลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นที่จะทำให้เรามีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นและยังส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับ Keawwilai, S. (2009) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า เจตคติในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายในทิศทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน หมายความว่า ถ้าครูมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายก็จะส่งผลในครูมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีด้วยเจตคติจะเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคลมากขึ้น และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เจตคติเป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของบุคคลนั้นๆ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆของบุคคลที่แสดงออกมา และทำให้สามารถคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นของบุคคลนั้น สอดคล้องกับ Khamrot, W. (2013) กล่าวว่า เจตคติต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรม และสอดคล้องกับ Sriramatr, S. (2014) ได้อธิบายความหมายของทัศนคติต่อพฤติกรรมว่า เป็นการประเมินถึงข้อดีและข้อเสียของการกระทำพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย การประเมินทัศนคติทางอารมณ์ (Affective Attitude) ของพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกายเป็นความสนุกสนาน เพลิดเพลินหรือเบื่อหน่าย และการประเมินเจตคติทางคุณค่า (Instrumental Attitude) ของการกระทำพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกายเป็นประโยชน์หรือผลเสีย จะดีหรือไม่ดีตามเหตุผลของตนเอง เจตคติจะถูกกำหนดโดยความเชื่อที่มีต่อพฤติกรรมและการประเมินถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จะมีผลนำไปสู่ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมผ่านเจตคติ ดังนั้นเจตคติจะสะท้อนภาพรวมของการประเมินผลลัพธ์ของพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

จากผลการวิจัย สามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ดังนี้

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี ส่วนใหญ่มีความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ดังนั้นครูควรได้รับการอบรมส่งเสริมด้านความรู้และควรมีหลักการในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
2. สร้างเจตคติและแรงจูงใจ เพื่อส่งเสริมให้ครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี รักการออกกำลังกาย และให้ความสำคัญกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีจิตใจอารมณ์ที่ดี พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ควรมีการจัดสรรเวลา ความพร้อมด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและทั่วถึง ตลอดจนมีผู้นำการออกกำลังกายและที่ปรึกษาในการออกกำลังกายให้กับครู เพื่อให้ครูมีแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ตรงกับความต้องการของตน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดอื่น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้กับครู
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอื่นๆกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านสื่อ เป็นต้น
3. ควรศึกษาหาสาเหตุจากผลของการวิจัยจากปัจจัย ด้านความรู้ เจตคติ พฤติกรรมในการออกกำลังกาย และปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องเพื่อยกระดับการวิจัยและพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น

Reference

- Butcharoen, J. (2012). Circuit Training with Elastic Program Upon Health-Related Physical Fitness. *Journal of Faculty of Physical Education*, 15(2), 7-13. (in Thai)
- _____. (2016). *Articles of Health Education, Recreation, Physical Education and Sports*. Bangkok: Danex intercorporation. (in Thai)
- Government gazette. (1999). *National Education Act of B.E. 2542 (1999)*. Bangkok: Office of the Government gazette. (in Thai)
- _____. (2018). *National Education Act of B.E. 2561 (2018)*. Bangkok: Office of the Government gazette. (in Thai)
- Keawwilai, S. (2009). *The Predictive Factors on Exercise of Undergraduate Students were also explored*. Rajamangala University of Technology phanakhon, Faculty of Business

- Administration. (in Thai)
- Khamrot, W. (2013). *Behavior and Accessibility for Exercise of Pasi Charoen Persons* (Research report). Bangkok: Thai Health Promotion Foundation. (in Thai)
- Leekitwattana, P. (2016). *Research methods in education*. Bangkok: Mean Service Supply. (in Thai)
- Mhongkhonkasem, S. (1996). *Media exposure, knowledge, attitude and the adoption of automobiles by Bangkok drivers*. (Master of Arts). Chulalongkorn University, Program in Communication Arts. Graduate School, (in Thai)
- National legislative Assembly. (2018). *Policies and guidelines to promote the exercise of the masses and to take part in sports activities*. Bangkok: The Secretariat of the Senate. (in Thai)
- Nilwongsanuwat, N. (2008). *Principles of exercise for health*. Pathumthani: Bangkok University Press. (in Thai)
- Sriramatr, S. (2014). *Physical Activities for Wellness*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Suwanbundit, A. (2007). *Service Psychology*. Bangkok: Adulpattanakit (in Thai)
- Toyota Foundation. (2017). *Kham Phor Sorn*. Bangkok: Bangkok Printing. (in Thai)
- Yampradit, W. (2011). *Exercise Behavior of Secondary School Teachers under Surin Education Service Area in Academic Year 2010*. (Master of Education Degree). Srinakharinwirot University, Program in Physical Education. Graduate School. (in Thai)

ผู้เขียน

ว่าที่ ร.ต.หญิง นันทิชา ไกรสินธุ์

นิสิตปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทผ.เกษตรศาสตร์ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10903

E-mail : nantichanan23@gmail.com

รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา

อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

กรุงเทพมหานคร 10900

E-mail : fedujmb@ku.ac.th

รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนศิริ

อาจารย์ที่ปรึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
E-mail : fedusbo@ku.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์พิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
E-mail : sombooninthomya476@gmail.com