

บทที่ 4

ผลการดำเนินงาน

การศึกษาในเรื่อง กระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ของ ผู้มาใช้บริการออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ผู้วิจัยได้ศึกษาตามประเด็น เนื้อหาการวิจัย ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การศึกษา ผลการศึกษาที่ได้มา ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหา เป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษากระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

1.1 ลักษณะภูมิประเทศ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ตั้งอยู่เลขที่ 398 หมู่ 6 ตำบลบ่อแฮ้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีเนื้อที่ 118 ไร่ ห่างจากเทศบาลเมืองลำปาง 4 กิโลเมตร

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ถนนจามเทวี
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ค่ายลูกเสือจังหวัดลำปาง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ถนนสาธารณประโยชน์
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	สวนสาธารณะหนองกระทิง

1.2 ประวัติความเป็นมา

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ.2522 โดยมี ดร.ก่อ สวัสดิพาณิชย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการในสมัยนั้น ให้ดำเนินการเปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ในวันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2522 โดยอธิบดีกรมพลศึกษา นายแพทย์บุญสม มาร์ติน บัญชาให้ นายชนิด คงมนต์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพฯ นายทองใบ สายพรหมมา รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ และนายสมศักดิ์ อยู่คง ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ให้ดำเนินการติดต่อประสานงานกับ คณะกรรมการของจังหวัดลำปางเพื่อจะทำการเปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยทำการติดต่อประสานงานกับศึกษาธิการจังหวัดลำปาง เพื่อขอคำปรึกษา

ต่างๆ ได้รับความร่วมมือจากชาวพลศึกษาทั่วไปในจังหวัดลำปาง เช่น นายเพิ่ม สายเชื้อ นายสมบุรณ์ ยศสมแสน นายนคร สมบุรณ์ นายเลียง วัสดุณ พร้อมทั้งประสานงานกับ นายดำรง ชุ่มเชื้อ สมาชิกสภาจังหวัดลำปาง และ นายพัลลภ จอมขันเงิน ผู้ช่วยเลขานุการจังหวัด ซึ่งทำหน้าที่ดูแลสนามกีฬาจังหวัดลำปางมาก่อน และได้ตั้งสำนักงานชั่วคราววิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปางที่อัสสัมชัญมีหลังคาของสนามกีฬาจังหวัดลำปาง และได้ดำเนินการเปิดรับสมัครคัดเลือกบุคคลภายนอกที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.กศ.สูง วิชาเอกพลศึกษา) ทั้งภาคปกติและภาคนอกเวลา การดำเนินการระยะเริ่มแรกของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลทุกฝ่ายเป็นอย่างดี ทำให้การดำเนินการเสร็จลุล่วงไปด้วยดี

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศเปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางโดยให้กรมพลศึกษาเป็นผู้ดำเนินการเปิดสอน ตั้งแต่ปีการศึกษา 2523 เป็นต้นมานั้น เนื่องจากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปางยังไม่มีอัตราเจ้าหน้าที่ปฏิบัติราชการที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง จึงได้มีการแต่งตั้งบุคลากรปฏิบัติหน้าที่เป็นการชั่วคราวดังต่อไปนี้ 1) นายธนิต คงมนต์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ เป็นผู้อำนวยการโครงการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง 2) นายสมศักดิ์ อยู่คง ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ เป็นผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง 3) นายชูเกียรติ วชิรชดานุภาพ ศึกษาานิเทศก์กรมพลศึกษาทำหน้าที่ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ 4) นายทินกร นานบุญจิตต์ อาจารย์ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ทำหน้าที่ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักศึกษา 5) นายมนูญ มณีปันดี อาจารย์ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่และ 6) นางงามพล สุขเกษม อาจารย์ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินการบริหารตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2523 เป็นต้นมา ผลการปฏิบัติงานมีดังนี้

- พ.ศ. 2533 พลิตบัณฑิตสายวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ร่วมกับสภาการฝึกหัดครู ภายได้โครงการสมทบกับสถาบันราชภัฏลำปาง

- พ.ศ. 2538 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศตั้งวิทยาลัยชุมชนนครเขื่องใน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง สังกัดกรมพลศึกษา ให้จัดการเรียนการสอนอีก 2 ระดับ เพื่อให้เยาวชนมีโอกาสได้ศึกษาในสาขาอาชีพที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง คือ 1) ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สำหรับผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่าเข้าศึกษา และ 2) ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สำหรับผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ หรือเทียบเท่าเข้าศึกษา

- พ.ศ. 2545 พลิตบัณฑิตทางการศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ในโครงการร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

ความรับผิดชอบของวิทยาลัยพลศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ ได้พิจารณาเห็นว่าวิทยาลัยพลศึกษามีบทบาทในฐานะเป็น สถาบันอุดมศึกษา เพื่อพัฒนาบทบาททางด้านวิชาการและบริการชุมชนให้กว้างขวางเหมาะสมกับ สภาพปัจจุบัน จึงกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของวิทยาลัยพลศึกษา ดังนี้

1. ผลิตบุคลากรทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเสริมสร้างลักษณะนิสัย การพัฒนาบุคลิกภาพ สวัสดิการ และวิทยาการ ความปลอดภัย
2. ส่งเสริมวิทยฐานะครูประจำการและบุคลากรทางพลศึกษา ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการสอนและจัดกิจกรรมกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย กลุ่มวิชาพัฒนาบุคลิกภาพ พลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ ลูกเสือและยุวกาชาด
3. เป็นศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษา การกีฬา สุขภาพ การพัฒนาคุณธรรมของ เยาวชนโดยให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชน ตามภารกิจและขอบข่ายของกรมพลศึกษา
4. เป็นศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรในด้านสวัสดิการ สวัสดิภาพและวิทยาการความปลอดภัย แก่กลุ่มสนใจและหน่วยงานต่าง ๆ
5. ศึกษาวิจัยโดยเน้นการวิจัยทางพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ สวัสดิศึกษา การลูกเสือและยุวกาชาด หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และ วิทยาการความปลอดภัย
6. เป็นศูนย์ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยมีการวิจัยเผยแพร่อนุรักษ์และส่งเสริม ศิลปวัฒนธรรมในด้านการกีฬาและการละเล่นพื้นเมือง

ในวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2548 วิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศซึ่งมีทั้งหมด 17 แห่ง ทั่วประเทศได้เปลี่ยนชื่อเป็น สถาบันการพลศึกษา ตามประกาศในราชกิจจานุเบกษา โดยพระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯทรงโปรดเกล้าฯ ซึ่งมีรองอธิการบดีประจำวิทยาเขต เป็นหัวหน้าส่วนราชการ และมีผู้ช่วยอธิการบดี 5 ฝ่าย คือ ฝ่ายบริหาร ฝ่ายแผนและพัฒนา ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายกิจการพิเศษ และ ฝ่ายกิจการนักศึกษา

ซึ่งสถาบันฯได้เปิดดำเนินการเรียนการสอนระดับปริญญาตรี ตั้งแต่ปีการศึกษา 2548 เป็นต้นไป มีดังนี้คือ 1) คณะศึกษาศาสตร์ (ศษ.บ.) มี 2 โปรแกรม คือ โปรแกรมวิชาพลศึกษา โปรแกรมวิชาสุขศึกษา 2) คณะศิลปศาสตร์ (ศศ.บ.) มี 2 โปรแกรม คือ โปรแกรมวิชาธุรกิจ สุขภาพ โปรแกรมวิชาผู้นำนันทนาการ 3) คณะวิทยาศาสตร์ (วท.บ.) มี 3 โปรแกรม คือ โปรแกรม วิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โปรแกรมวิชาการฝึกสอนกีฬา โปรแกรมวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

สถาบันการพลศึกษา

วิสัยทัศน์ เป็นสถาบันชั้นนำที่ผลิตและพัฒนาบุคลากรด้านพลศึกษา กีฬา และสุขภาพสู่ความเป็นเลิศ ระดับมาตรฐานสากลอย่างยั่งยืน

พันธกิจ จัดการศึกษาทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์ การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ศึกษาวิจัย และให้บริการทางวิชาการกับชุมชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้แก่ท้องถิ่น ส่งเสริมสนับสนุนการจัด การศึกษาสำหรับคนที่มีความสามารถพิเศษ และบกพร่องทางด้านร่างกาย รวมถึง การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน และกีฬาไทย

ยุทธศาสตร์

1. มุ่งพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา และนันทนาการ โดยส่งเสริมสนับสนุน การศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
2. มุ่งเน้นการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา เป็นหลักการและ แนวทางในการจัดการศึกษา และพัฒนาประสิทธิภาพ คุณภาพของผลผลิตให้ได้มาตรฐานสากล
3. มุ่งส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น และการละเล่นพื้นบ้านบนพื้นฐานของความเป็นไทย และเผยแพร่ไปสู่สากล
4. มุ่งเน้นการยกระดับมาตรฐานบุคลากรให้ก้าวหน้าในวิชาการ วิชาชีพ โดยการ ศึกษาต่อ ดูงาน และส่งเสริมพัฒนาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
5. มุ่งเน้นการสร้างองค์กรและเครือข่ายในการดำเนินงาน เพื่อเปิดโอกาสให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และประชาชน ได้มีส่วนร่วม
6. มุ่งส่งเสริม สนับสนุน ให้บุคลากรทางการศึกษาและกีฬา ได้พัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพการดำเนินงาน มีจรรยาบรรณในวิชาชีพและเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม

การจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาทางด้านกีฬา

1. ผลิตบัณฑิตทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งเน้นการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการศึกษา เป็นหลักการและแนวทางในการจัดการศึกษาและพัฒนาประสิทธิภาพ คุณภาพของบัณฑิตให้ได้มาตรฐานสากล
2. ส่งเสริมสนับสนุน การศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์ วิจัย เกี่ยวกับการเรียนการสอน และท้องถิ่น โดยมุ่งเน้นพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา กีฬาและนันทนาการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
3. การบริการทางวิชาการแก่ชุมชน

4. สืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย โดยมุ่งเน้นการถ่ายทอดและรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ บนพื้นฐานของความเป็นไทยและเผยแพร่ไปสู่สากล

1.3 ลักษณะทางกายภาพ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง เป็นที่ตั้งของสนามกีฬาจังหวัดลำปางด้วย โดยการทะนุบำรุงให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถให้บริการแก่ประชาชนทั่วไป และยังประกอบกับมีสภาพแวดล้อมที่ร่มรื่นซึ่งเอื้อต่อการเข้ามาใช้บริการของประชาชนทั่วไป โดยมีผู้รับผิดชอบงานอาคารสถานที่เป็นผู้ดำเนินการบริหารจัดการ ให้เจ้าหน้าที่ นักการภารโรง ได้รับผิดชอบตามจุดต่างๆ ของสถาบัน ซึ่งภายในสถาบันมีอาคารสถานที่ตามแผนภูมิในหน้า 64 คือ

1. อาคารเรียน 1 เป็นอาคาร 3 ชั้น จำนวน 20 ห้อง ชั้นแรกเป็น อาคารที่ทำการของรองอธิการบดี ผู้ช่วยอธิการบดี ห้องประชาสัมพันธ์ และห้องพัสดุ ชั้นที่ 2 เป็นห้องพัสดุ ห้องประชุม ห้องโสตฯ ห้องเรียนคอมพิวเตอร์ และชั้นที่ 3 เป็นห้องปฏิบัติการเรียนสรีรวิทยาของนักศึกษา

2. อาคารเรียน 2 เป็นอาคาร 3 ชั้น ประกอบด้วย ชั้นล่างเป็นที่โถงตรงกลาง สำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่ง เวลา 16.30 - 17.30 น. ใช้เป็นที่ออกกำลังกายแก่ผู้สนใจเดินแอโรบิค ค้านซ์ ส่วนหัวท้ายชั้นล่างของอาคารเรียน เป็นห้องพยาบาล ห้องสหกรณ์ และเป็นที่ดำเนินงานของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา บริการให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาออกกำลังกายตั้งแต่เวลา 16.00-19.30 น.

3. โรงยิมเนเซียม 1 เป็นโรงยิมบาสดกบด

4. อาคารหอสมุด ใช้สำหรับนักศึกษาเข้าไปใช้บริการค้นคว้า ศึกษาหาความรู้ และใช้บริการค้นคว้าหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตแก่นักศึกษาและผู้สนใจทั่วไปด้วย

5. อาคารโรงอาหาร ให้บริการในช่วงตอนเช้า และกลางวัน

6. อิมจันทร์คอบเพลิง ชั้นล่างใช้เป็นส่วนที่เก็บและซ่อมแซมวัสดุอุปกรณ์ โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ และเป็นห้องพักนักการภารโรง

7. สนามฟุตบอล 1 และสนามกรีฑาที่ได้มาตรฐาน

8. อิมจันทร์มีหลังคา สำหรับนั่งชมการแข่งขัน และพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ

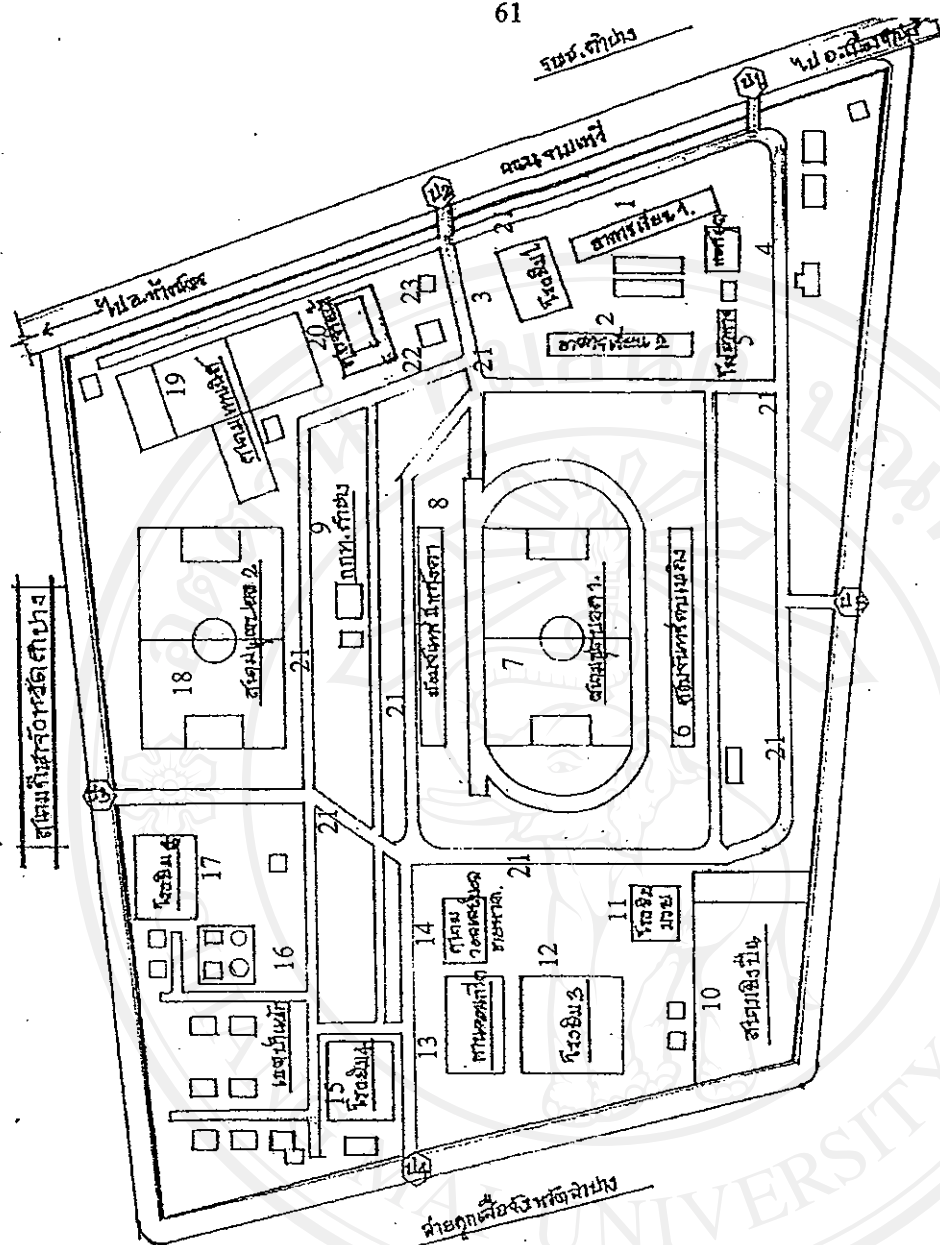
9. อาคารที่ทำการของ การกีฬาแห่งประเทศไทย

10. สนามยิงปืน ให้ผู้สนใจเข้ามาฝึกซ้อมตั้งแต่เวลา 09.00 - 15.00 น. ยกเว้นวัน

จันทร์

11. โรงยิมเนเซียมมวย ใช้เป็นสถานที่สำหรับการเรียนการสอน และฝึกซ้อมทั้งมวยไทย มวยสากล และยังเป็นที่พักการของศูนย์มวยไทย มวยสากล ของจังหวัดลำปางอีกด้วย
12. โรงยิมเนเซียม 3 ใช้สำหรับสอน แข่งขัน กีฬาวอลเลย์บอล ตะกร้อ ส่วนด้านข้างของโรงยิมชั้น 2 ใช้สำหรับเป็นที่พักของนักกีฬาชายหลาย ๆ ประเภทของสถาบันฯ
13. ลานคอนกรีต เป็นลานเอนกประสงค์ใช้สำหรับทำความอบอุ่นร่างกายก่อน นักกีฬาวอลเลย์บอล หรือ ตะกร้อ เข้าแข่งขันในโรงยิม 3 และยังใช้เป็นลานเล่นกีฬาต่าง ๆ ในตอนเย็น เช่น ฟุตบอล 7 คน สำหรับประชาชนทั่วไปอีกด้วย
14. สนามวอลเลย์บอลชายหาด
15. โรงยิมเนเซียม 4 ใช้เป็นสถานที่สำหรับ ฝึกซ้อมกีฬา ยกน้ำหนักและยิมนาสติก
16. เขตบ้านพัก ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักการภารโรง ของสถาบันฯ
17. โรงยิมเนเซียม 2 ใช้สำหรับ เล่น ฝึกซ้อม แข่งขัน แบดมินตัน
18. สนามฟุตบอล 2
19. สนามเทนนิส
20. สระว่ายน้ำ
21. ทางเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ ของประชาชนที่เข้ามาใช้บริการ
22. ร้านค้า
23. ตู้ยาม

แผนที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง



14. สนามวอลเลย์บอลชายหาด
15. โรงยิมเนเซียม 4
16. เขตบ้านพัก ครู, อาจารย์
17. โรงยิมเนเซียม 2
18. สนามฟุตบอล 2
19. สนามเทนนิส
20. สระว่ายน้ำ
21. ทางเดิน, วิ่ง เพื่อสุขภาพ
22. ร้านค้า
23. ตู้ยามของสถาบัน

แผนที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

แผนที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมดจำนวน 30 ราย เป็นเพศชาย 13 ราย เพศหญิง 17 ราย การประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 12 ราย นักเรียน นักศึกษา 6 ราย รับจ้างทั่วไป 2 ราย พ่อบ้านแม่บ้าน 2 ราย ธุรกิจส่วนตัว 3 ราย พนักงานบริษัท 2 ราย และข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ(ปลดเกษียณ) 3 ราย ทั้งหมดอยู่ในช่วงอายุ 13-20 ปี 5 ราย 21-30 ปี 6 ราย 31-40 ปี 7 ราย 41-50 ปี 6 ราย 51-60 ปี 4 ราย และ 61-70 ปี 2 ราย ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ ปริญญาตรี 14 ราย รองลงมา ปวช./ปวส. 5 ราย มัธยมศึกษา 5 ราย ประถมศึกษา 2 ราย และสูงกว่าปริญญาตรี 4 ราย รายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,000 บาท/เดือนขึ้นไป 11 ราย รองลงมาคือ 5,000 – 10,000 บาท/เดือน 11 ราย และ 2,000 – 5,000 บาท/เดือน 8 ราย สถานภาพสมรสของผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่สมรสแล้วอยู่ด้วยกัน 12 ราย สมรสแล้วแยกกันอยู่ 4 ราย โสด 11 ราย และหย่า หม้าย 3 ราย

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อาชีพ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรส

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	13	43.3
หญิง	17	56.7
รวม	30	100.0
อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	6	20
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	12	40
รับจ้างทั่วไป	2	6.7
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	2	6.7
ธุรกิจส่วนตัว	3	10
พนักงานบริษัท	2	6.6
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ(ปลดเกษียณ)	3	10
รวม	30	100.0

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
อายุ		
13 - 20 ปี	5	16.7
21 - 30 ปี	6	20.0
31 - 40 ปี	7	23.3
41 - 50 ปี	6	20.0
51 - 60 ปี	4	13.3
61 - 70 ปี	2	6.7
รวม	30	100.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	2	6.7
มัธยมศึกษา	5	16.7
ปวช./ปวส.	5	16.6
ปริญญาตรี	14	46.7
สูงกว่าปริญญาตรี	4	13.3
รวม	30	100.0
รายได้		
2,000 - 5,000 บาท/ต่อเดือน	8	26.6
5,000 - 10,000 บาท/ต่อเดือน	11	36.7
10,000 / เดือนขึ้นไป	11	36.7
รวม	30	100.0
สภาพสมรส		
โสด	11	36.7
สมรส อยู่ด้วยกัน	12	40.0
สมรส แยกกันอยู่	4	13.3
หย่า หม้าย	3	10.0
รวม	30	100.0

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษากระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ผลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกของ 5 กลุ่มชนคึกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมละ 6 คน คือ 1) กลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 2) กลุ่มออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์ 3) กลุ่มออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา 4) กลุ่มกีฬาเทนนิส และ 5) กลุ่มกีฬาแบดมินตัน ขอนำเสนอ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนเข้าใจ

กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงขั้นตอนนี้ในลักษณะที่มีความคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ โดยเป็นไปตามการรับรู้ถึงพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ ประสพการณ์เฉพาะตนต่างๆ ตลอดจนความรู้สึกที่ได้เผชิญ ดังนี้

1. เกิดจากแรงจูงใจภายใน ได้แก่

1.1 มีความรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อสุขภาพ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนหนึ่งจากคำแนะนำของแพทย์ และจากความรู้เดิมที่มีอยู่ รับรู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ มากกว่าโทษ เป็นกิจกรรมที่ต่ออายุและนำมาปฏิบัติสม่ำเสมอ ดังคำกล่าวว่า

“ข้าเจ้าไปได้ไปหาหมอเป็นปีละ” (ผู้ออกกำลังกายเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ)

“ตอนแรกก็รู้ว่าออกกำลังกายมีประโยชน์ แต่ก็จะไม่ออกกำลังกาย ตั้งทำอะไรมา ก็เหมือนกัน” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) “ตอนนี้ทุกเดือน ต้องไปฉีดยาที่แก้ม เข็มตั้ง 4,500 บาท หมอให้ออกกำลังกายไปด้วย”

(ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา)

1.2 ปัญหาทางสุขภาพกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอาการของการเจ็บไข้ได้ป่วยสืบเนื่องจากไม่เคยใส่ใจกับสุขภาพ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น จึงเข้ารับการรักษาจากแพทย์ ซึ่งแพทย์มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นอกจากให้การรักษายังชี้แนะให้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องควบคู่กันไปด้วยโดยกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไมเกรน ภูมิแพ้ ไข้สมองอักเสบ หอบหืด โรคระบบประสาท และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมาก กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งเกิดจากความเครียดและพบว่าการออกกำลังกายช่วยให้ความเครียดลดลง ดังกล่าวว่า

“เมื่อก่อนปวดหัวข้างเดียวมากๆ กินยามาตลอด หมอแนะนำให้ไปออกกำลังกาย” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) “ตอนแรกเข้ามาส่งลูกฝึกเล่น คูบัว จะได้ออกกำลังกาย เพื่อจะลดเครียดลง” (ผู้ออกกำลังกายประเภทเทนนิส)

กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งบอกว่าอยากมีสุขภาพดีเหมือนเดิม และรับรู้ว่าการออกกำลังกาย เป็นการป้องกันโรคซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบของพฤติกรรมป้องกันโรค คือ การปฏิบัติตัวของบุคคล เพื่อป้องกันโรค หากขาดการออกกำลังกาย ทำให้ไม่สดชื่น คิดอะไรไม่ออก เมื่อขี้เกียจ ปวดเมื่อยง่วงนอน และอ่อนเพลีย อีกส่วนหนึ่งคือ ต้องการให้รูปร่างดี สวยงาม ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในทางด้านจิตวิทยา ดังคำกล่าวที่ว่า

“ชอบที่มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ มีความแข็งแรง” และ “เวลาเห็นคนหุ่นดีใส่ยีนส์ อยากใส่ยีนส์ อยากใส่บ๊าง เราต้องลดน้ำหนักมั่ง” (ผู้ออกกำลังกายภายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา)

1.3 ทักษะที่ดีต่อการออกกำลังกาย

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งพบว่า เป็นผู้ที่ชอบเล่นกีฬา และออกกำลังกายตั้งแต่เยาว์วัย เล่นกีฬาได้เกือบทุกชนิด พอมีอายุสูงขึ้นได้เลือกกิจกรรมที่ตนเองเห็นว่าเหมาะสม ซึ่งเป็นการรับหรือการให้ความสนใจ เป็นพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ดังกล่าวว่า

“หาเล่นกีฬามาตั้งแต่ละอ่อน ชอบทุกอย่าง ตอนนี้อยากมาเดินฟ่องวิ่งฟ่องดีกว่า” (ผู้ออกกำลังกายเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ) และ “ถึงแม้ว่างานไม่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเลย แต่มีความชอบด้านกีฬามาตลอด” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเทนนิส)

1.4. มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่จูงใจให้กลุ่มตัวอย่างมาออกกำลังกาย โดยมีสาเหตุจากความสวยงาม อยากให้ร่างกายสวยงาม รูปร่างได้สัดส่วน ตลอดจนมีสาเหตุทางสังคมต้องการมีเพื่อนใหม่ ดังกล่าวว่า

“ตอนที่เข้ามาแอ่วผ่อสาว ๆ บ่คิดเป็นแต่เป็นว่า” (ผู้ออกกำลังกายเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ) “อยากลดความอ้วนก่อนหน้านี้เคยไปซื้อยาลดความอ้วนมากิน 1 อาทิตย์ น้ำหนักลดลงไป 2 กิโล แต่ไม่สดชื่น น้ำลายเหนียวมาก แต่ก็กินเกือบ 2 เดือน ไม่หิวข้าวเลย อ่อนเพลียมากๆ กลัวตายเลยหยุดกิน” (ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา)

2. เกิดจากแรงจูงใจภายนอก ได้แก่

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพื่อนสนับสนุนการออกกำลังกาย

พบว่าเพื่อนมีส่วนร่วมสนับสนุน แนะนำให้เข้ามาออกกำลังกาย นัดการออกกำลังกายทางโทรศัพท์ พอหลังเลิกงานประมาณ 4-5 โมงเย็นได้นำรถมอเตอร์ไซด์มารับและส่ง

เพื่อนอย่างสม่ำเสมอ มีการชักชวนคนรู้จักและเพื่อนสนิทให้เข้ามาออกกำลังกาย อีกส่วนหนึ่งได้รับการเชิญชวนจากนักศึกษาฝึกสอนของสถาบันการพลศึกษาให้เขามากออกกำลังกายโดยตลอด ได้กล่าวว่า

“นักศึกษาชวนเข้ามาออกกำลังกายที่พละ และยังไปส่งซื้อรองเท้าสำหรับแอโรบิก” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) และ “เพื่อนแนะนำ และชวนเข้าห้องฟิตเนส ตอนนี้เพื่อนไปได้มาแล้ว บอกว่าบมีเวลา” (ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา) และ “เพื่อนชวนเข้ามาว่าในพละมีคอร์สหลายคอร์สลองเข้ามาดูก่อนก็ได้” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเบดมินตัน)

2.2 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

1. การเดินทางสะดวก

กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งกล่าวว่า บ้านไม่ห่างจากสนามกีฬา มีความสะดวกในการเดินทาง เข้ามาใช้บริการออกกำลังกาย มีระยะทางจากบ้านไปสนามกีฬาประมาณ 500 เมตร ซึ่งเป็นแรงจูงใจทางสิ่งแวดล้อม ที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ดังกล่าวว่า

“บ้านอยู่ชอยศูนย์ฝึกนี้บ่ค้าย เดินข้ามถนนมากำเดียวก็ถึง” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) และ “บ้านพัก อยู่หลังสนามกีฬา ขับรถไม่ถึง 5 นาทีก็ถึงแล้ว” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเบดมินตัน)

ขั้นที่ 2 ขั้นเข้าใจ

จากการศึกษาครั้งที่พบว่าในขั้นตอนดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้

1. การชักนำให้นักพลได้ผลเสียของการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาออกกำลังกายทราบผลดีในการออกกำลังกายหลายประการนอกจากได้ประโยชน์โดยตรง คือทำให้ สุขภาพกายดี ผลดีตามมาก็คือ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ได้เพื่อนใหม่ มีกิจกรรมสังสรรค์ร่วมกันและเกิดช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ส่วนผลเสียที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้นก็ปรากฏ เช่นกัน ดังคำกล่าวว่า

“หลังจากผมผ่าตัดลูกหมาก พอค่อยยังชั่วแล้ว ผมก็เข้ามาเดินในวิทยาลัย ผลดีคือลดการซื้อยาลง” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) “ผลดีได้เข้าสังคมเป็น ได้เพื่อนใหม่ ได้ร่วมงานกันมากขึ้น” (ผู้ออกกำลังกายในกีฬาเบดมินตัน) “ผลดีได้เพื่อนสนิทเดียวกัน ชื่อของก็ลดราคาให้” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ) และผลเสียออกกำลังกายมาก ๆ คือ “หัวใจวายเหมือนนักฟุตบอลชื่อดังหรือเปเล่” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ)

2. การวางแผนออกกำลังกาย

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการวางแผนและไม่เคยคิดวางแผนและบางกลุ่มตัวอย่างไม่คิดอะไรแล้วแต่สถานการณ์ ดังคำกล่าว

“คิดวางแผนเหมือนกันนะว่าจะไปออกกำลังกาย คิดแว็บๆ เพราะงานยุ่งทั้งงานราษฎร์หรืองานหลวง” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเทนนิส) “ไม่เคยคิดวางแผนมาก่อนเลย เป็นความบังเอิญที่เข้ามาในพลมาส่งดูว่าน้ำหนักหลายชั่วโมงนะทุกเย็นเลย” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ) “ตอนแรกไม่คิดอะไรมาว่างก็เข้ามา ไม่ว่างก็ไม่มา” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาแบดมินตัน)

3. การสนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

3.1 แรงจูงใจภายใน

ได้แก่การได้สวมชุดสวย ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายและพอใจในรูปร่างตนเอง

3.2 แรงจูงใจภายนอก

ได้แก่คนในครอบครัว มีส่วนสนับสนุนให้เกิดความต้องการออกกำลังกาย

3.3 แรงจูงใจด้านสิ่งแวดล้อม

เสียงเพลง สร้างความสนุกสนานเป็นการเพิ่มระดับความต้องการออกกำลังกายมากขึ้นดังคำกล่าว

“พี่ชอบเมคเล่ย์ลูกทุ่งมาก ม่วนดี ฟังแล้วก็กกกแข็งขามันอยากขยับ (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) และไปรับลูกเรียนพิเศษเสร็จเกือบ 5 โมง อยากให้ลูกออกกำลังกาย จึงเข้ามาในพลกับสามี” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาแบดมินตัน)

ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมปฏิบัติ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างแสดงข้อคิดเห็นตามความรู้สึที่แท้จริงได้ ดังนี้

3.1 การกำหนดเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

พบว่ากลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความตั้งใจจะออกกำลังกายอย่างจริงจังดังคำกล่าว

“ตะก่อนนักศึกษาพลจะไปฝึกสอนที่โรงเรียน ส่งไปซื้อรองเท้าผ้าใบมาออกกำลังกาย ตอนนี้หลไป 2 คู่ละ” (ผู้ได้รับการออกกำลังกาย ในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา) “เขาเป็นคนชอบเล่นกีฬาทุกอย่าง พอเริ่มเล่นมันเริ่มอึด คิดจะออกกำลังกายอย่างมาตลอด คิดขี้ค่านตอนนี่เริ่มเอาแต่หละ” (ผู้ออกกำลังกายเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ)

3.2 การสนับสนุนจากปัจจัยหลายประการ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนซึ่งมีทั้งปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่

1. จากปัจจัยภายใน คือ เริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งในตอนแรกของการออกกำลังกายนั้นมีพฤติกรรมไม่ค่อยจะจริงจัง มีการเปลี่ยนกิจกรรมออกกำลังกายหลากหลาย ดังกล่าวว่า

“ตอนแรกตั้งใจจะมาเดิน รอบ ๆ สนาม ฝนมันตกก็เลยเข้าไปที่ศูนย์วิทย์ ดิเคเลท ที่นี้” (ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา) “เมื่อก่อนเดินวิ่งรอบสนามก็พารู้สึกปวดเข่า เลยเปลี่ยนเข้าห้องศูนย์วิทย์” (ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา) และ “ตอนแรกมาไม่ติดต่อกันหรือขาดบ้างหยุดบ้าง ไม่จริงจังเท่าไร” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์)

นอกจากนั้นยังมีปัจจัยภายในอีกส่วนหนึ่งคือ มีความชอบในการกีฬามาตั้งแต่อดีต มีความประทับใจเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬา ตั้งแต่เป็นนักเรียนและเมื่อเข้าทำงานบางโอกาสมีการแข่งขันของหน่วยงานจึงเข้าร่วมเล่นเสมอ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกลึกซึ้งในการออกกำลังกาย รู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้ออกกำลังกาย ดังนั้นจึงมีความจริงใจการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังคำกล่าวว่า

“บางครั้งมีงานต่างจังหวัด ก็เตรียมชุดวอร์มติดกระเป๋าไปด้วยเพื่อไว้” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ) “ตอนนี้น้ำหนักลดลงมาก ไม่เหมือน เมื่อก่อนรู้สึกอึดอัดมาก” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) “เมื่อประมาณ 7 เดือนที่แล้ว น้ำหนัก 80 กิโลกรัม ตอนนี้เหลือ 60 กิโลกรัม” “กลัวอ้วน กลัวเสียบุคลิกภาพ คุมีอายุ และจะดูแลเกินวัย” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์)

2. ปัจจัยภายนอกได้แก่ความประทับใจในครูฝึก จากการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว จากเพื่อนร่วมงาน และจากคนรัก ต่างคอยดูแลให้กำลังใจซึ่งกันและกันดังคำกล่าวว่า

“เมื่อก่อนชวนมาวิ่งด้วยกันเขาไม่ยอมบอกว่าขี้เกียจ นั่งเฝ้าดูลูกอยู่ที่สระว่ายน้ำ นั่นแหละ ตอนนี้เริ่มเดินบ้างแล้วแหละ” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ) “เพื่อนโทรชวนเกือบทุกวันแถมเอารถเครื่องมารับด้วย” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) และ “ตอนแรกมาส่งลูกตีก่อนตอนหลัง ๆ เริ่มตีบ้าง ที่นี้ทั้งครอบครัวเลย” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเบดมินตัน)

3.1 สถานที่เอื้ออำนวยต่อการเข้ามาออกกำลังกาย

พบว่าสถานที่ที่เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเข้ามาออกกำลังกาย เพราะไม่ห่างจากที่พักอาศัยมีความสะดวกในการเดินทาง มีกิจกรรมมากมายในการออกกำลังกายให้เลือก แม้บางกลุ่มตัวอย่างเคยไปออกกำลังกายที่อื่นมาบ้างแล้ว พบว่าพอใจในเรื่องของอุปกรณ์ บรรยากาศ และความสะอาด ดังคำกล่าวว่า

“บ้านอยู่โรงฆ่าสัตว์บ่คายน กิโยปายเด้าอันเนอะมาถึงแล้ว” (ผู้ออกกำลังกายเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ) “ตอนแรกเข้ามาแล้วสบายใจ สะอาดสะอาดอันอุปกรณ์มีเยอะ เสียงเพลงก็เพราะ นื่องเอกก็น่ารัก” (นื่องเอกหมายถึงเจ้าหน้าที่ที่แนะนำการออกกำลังกายในห้องในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา)

3.2 พพอใจในอัตราค่าบริการ

พบว่าราคาเข้ามาใช้บริการที่สถานบันฯ มีส่วนเอื้ออำนวยต่อผู้ที่เข้ารับบริการ และพอใจเป็นอย่างมาก เช่น ผู้เข้ามาออกกำลังกายเดินแอโรบิคด้านซ้เสียเงินค่าบริการครั้งละ 5 บาท ดังคำกล่าวว่า

“สาธารณสุขเขาว่า 10 บาทรักษาทุกโรค แต่เนี่ยเพียง 5 บาทรักษาทุกโรค” (ผู้ออกกำลังกายเดินแอโรบิคด้านซ้)

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ

4.1 ปัจจัยสนับสนุนภายใน

1. พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกาย คือ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉลี่ย 3 วันต่อสัปดาห์ มากกว่า 30 นาทีต่อครั้ง ยังพบว่ามีส่วนหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างแม้ว่าเปลี่ยนกิจกรรมออกกำลังกายบ้าง แต่ยังมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ ดังคำกล่าวว่า

“ตีเทนนิสมา 2 ปี ดีกอล์ฟวันเสาร์ อาทิตย์พักผ่อน(ผู้ออกกำลังกาย กีฬาเทนนิส) “มาเล่นประจำ เบื่อก็ไปว่ายน้ำ” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาแบดมินตัน) “พี่มีก๊วนที่คอร์ตทิพย์ข้างไปตีที่นั่น แต่ที่พละประจำ” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเทนนิส) และ “บ่ได้เดินวันเดียววันอาทิตย์ แอโรบิค หยุดเดิน” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ้)

2. มีความต้องการออกกำลังกาย เนื่องจากเห็นคุณค่า

ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่อ่อนแอ และป้องกันโรคต่างๆ ได้เห็นความสำคัญ ประโยชน์ คุณค่าของการออกกำลังกาย มีสมรรถภาพการทำงานในชีวิตประจำวัน ไม่เหน็ดเหนื่อย มีความสุขเมื่อได้ยินเสียงเพลง ดังคำกล่าว

“ตอนไม่ออกกำลังกายเป็นไข้ และเป็นหวัดลงคอบ่อย ตอนนี้ไม่เป็นแล้ว”
(ผู้ออกกำลังกายแบบมินตัน) “ตั้งแต่มาวิ่ง ไม่เคยเป็นหวัดเลย” (ผู้ออกกำลังกาย
กายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ)

3. มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมาตลอด

พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่คิดเบื่อหน่ายในการเข้ามาออกกำลังกายมีความรู้สึกที่ดี
และคงที่และร่วมกิจกรรมที่ตนปฏิบัติ ดังคำกล่าวว่า

“ไม่เบื่อเลย อยากจะเข้ามาไวๆ ด้วยซ้ำ” (ผู้ออกกำลังกายแบบมินตัน)

“กองหาให้คำเร็ว ๆ และบ่อยากหือฝนตก” (ผู้ออกกำลังกายเทนนิส)

4.2 ปัจจัยสนับสนุนภายนอก

พบว่าเพื่อนสนับสนุนทางสังคม และเป็นปัจจัยภายนอกแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมาจาก
หลายแหล่ง หลายอาชีพและได้เข้ามารู้จักกัน มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยสร้างความมีมนุษยสัมพันธ์
และระสนิยมเดียวกัน เช่น กลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพได้นำเครื่องดนตรี สีสะล้อ ซอซึง เข้ามาบรรเลง
หลังจากออกกำลังกาย จนพัฒนารับจ้างออกงานทำให้เกิดรายได้โดยบังเอิญ ดังคำกล่าวว่า

“ตอนแรกๆพอวิ่งแล้ว ก็มักพูดคุยกัน ใครชอบอะไร มีนัดแนะเอาเครื่อง
ดนตรีเมืองมาเล่นกัน ผมชอบเล่นซึง” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ)

4.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

พบว่ามีสถานที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายแม้มีปัจจัยอื่นๆไม่ให้เกิด
ความสะดวกขณะออกกำลังกาย ยังสามารถปรับเปลี่ยนไปออกกำลังกายประเภทอื่นได้ ดังคำกล่าวว่า

“บางครั้งฝนตกที่เข้าไปออกกำลังกายที่ศูนย์วิทยาศาสตร์” (ผู้ออกกำลังกาย
กีฬาเทนนิส)

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดแรงจูงใจที่ยังคงออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบประเด็นดังต่อไปนี้

5.1 สาเหตุทางจิตวิทยา

พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาออกกำลังกายเป็นประจำในสถานประกอบการพลศึกษา เกิดแรง
จูงใจด้วยตนเอง เพราะขณะที่ออกกำลังกายจะมีความสุข ได้ปลดปล่อยภาระกิจต่าง ๆ ในชีวิต
ประจำวันและเป็นการฝึกฝนกิจกรรมอยู่เสมอ จนเกิดเป็นความชำนาญ เพิ่มทักษะกิจกรรม/กีฬา
โดยเฉพาะกิจกรรมที่เล่นเป็นทีม เช่น เทนนิส แบดมินตัน จะมีการแข่งกันมีความท้าทายมีแพ้ ชนะ
จึงทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในกิจกรรม มีความสนุกและตั้งใจ ดังคำกล่าวว่า

“วันไหนบ่ได้มาบ่ม่วนกายบ่ม่วนใจ” (ผู้ออกกำลังกายแบบมินตัน) “หาก
ขาดไป สัก 2 วัน เหมือนกับน้ำหนักขึ้นไป 3 กิโล” (ผู้ออกกำลังกายในห้อง

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา) “จะออกกำลังกายอย่างนี้จนแก่เฒ่า” (ผู้ออกกำลังกายกีฬาเทนนิส) “เวลาใดรมนักต้องบอกให้เจอกันหลังออกกำลังกาย” (ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา)

5.2 สาเหตุทางสรีรวิทยา

พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านรูปร่างของตนเองมีรูปร่าง กระชับ ได้สัดส่วน สุขภาพดีขึ้น อาการป่วย เช่น หวัด ภูมิแพ้ ดีขึ้น บางรายไม่ได้ไปพบแพทย์เลย มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่เหน็ดเหนื่อย และสามารถควบคุมน้ำหนักความต้องการได้ด้วย ดังคำกล่าวว่า “ตั้งแต่เข้ามาเล่นเคยปวดหลังตอนนี้หายแล้ว” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์) “สุขภาพซ้อหาไม่ได้เหมือนผักปลา อยากสุขภาพดีต้องเข้ามาหาด้วยตนเอง ก่อน” (ผู้ออกกำลังกายแบดมินตัน) “ชะกานได้วันค้ำบมีอดบมีอ่อนดีแต่” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ)

5.3. จากสิ่งแวดล้อมและสังคม

พบว่าอยู่ตัวอย่าง ส่วนมากมีความรู้ มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด คือมี 14 คน อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ 12 คน และ มีรายได้ส่วนมากของกลุ่มตัวอย่าง 10,000 บาทขึ้นไป ซึ่งให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยที่เอื้อและสนับสนุนให้เข้ามาออกกำลังกายและครอบครัวยังส่งเสริมสนับสนุน พบว่ามีครอบครัวเข้ามาใช้บริการออกกำลังกายพร้อมกันทั้งกีฬาเทนนิส และแบดมินตัน เนื่องจากสถานที่ของสถาบันการพลศึกษาสามารถรับผู้ที่สนใจเข้ามาออกกำลังกายได้จำนวนมาก เห็นได้จากผู้เข้ามาใช้บริการในปี 2547 จำนวนทั้งสิ้น 2,432 คน มีโรงยิมเนเซียมสำหรับฝึกและเล่น กีฬาแบดมินตันและสถานที่ในเนื้อที่ 118 ไร่ สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับบริการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรม/กีฬาที่ชอบ ซึ่งสถาบันการพลศึกษาห่างจากตัวเมืองเพียง 2 กิโลเมตรเท่านั้น ดังคำกล่าวว่า

“วันไหนฝนตกเข้าไม่เป็นใจก็เข้าศูนย์วิทย์” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ) “จะเข้าศูนย์วิทย์เฉพาะวันที่ฝนตกและรู้ลึกเปื้อว้าง” (ผู้ออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ) “และมองนาฬิกาทุกวัน พอ 5 โมง 15 ก็กลับบ้านเลยบ้านอยู่ไม่ไกล” (ผู้ออกกำลังกายแอโรบิคด้านซ์)