



## รายงานการวิจัย

# ความต้องการและความคาดหวัง ของประชาชนในเขตภาคีจริณ กรุงเทพมหานคร ต่อการออกกำลังกาย

โดย

อาจารย์พรพิมล ภูมิฤทธิกุล และคณะ



## สนับสนุนโดย



ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน  
มหาวิทยาลัยสยาม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## รายงานวิจัย

ความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย

Need and Expectation of Pasi Charoen Persons toward Exercise

### ภายใต้แผนงานวิจัย

การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ: กรณีนำร่องเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

### คณะผู้วิจัย

อาจารย์พรพิมล	ภูมิฤทธิกุล	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์ชนิดา	มัททวงกูร	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์เพ็ญรุ่ง	นวลแจ่ม	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์วราภรณ์	คำรศ	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์ ดร.กุลธิดา	จันทร์เจริญ	ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม
ผศ. (พิเศษ) ดร.เนตร	หงษ์ไกรเลิศ	สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล
อาจารย์นารี	รมย์นุกูล	สำนักสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์ฐิติมา	อุดมศรี	ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม
อาจารย์สมหญิง	เหง้ามูล	ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

**ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย)** ความต้องการและความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อ  
การออกกำลังกาย

**(ภาษาอังกฤษ)** Need and Expectation of Pasi Charoen Persons toward  
Exercise

**บทคัดย่อ(ไทย)** การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและความคาดหวังของ  
ประชาชนต่อกิจกรรมการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย รวมทั้งการศึกษาปัจจัยที่  
มีความสัมพันธ์กับความต้องการและความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย ประชากร  
คือประชาชนที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 404 คน โดย  
วิธีการคัดเลือกตัวอย่างแบบโควต้าตามสัดส่วนของประชากรตามแขวง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็น  
แบบสอบถาม สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การวิเคราะห์ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐานและ การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. ระดับความต้องการของคนอาชีพเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย  
อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความต้องการของคนอาชีพเจริญต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการ  
ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย อยู่ใน  
ระดับปานกลาง 2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ภาวะ  
สุขภาพของประชาชน และระดับการศึกษาของประชาชน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความต้องการ  
และความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ 0.01 ในระดับ  
ต่ำ ส่วนปัจจัยด้านอายุ ของประชาชน และระยะเวลาในการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความ  
ต้องการและความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05  
ในระดับต่ำ

การวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะให้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีสุขภาพในการหาวิธี  
ที่ทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวัน รวมทั้งการจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก  
ต่อการออกกำลังกายในชุมชนให้เหมาะสมและสอดคล้องต่อความต้องการและความ  
คาดหวังของคนในชุมชน

**คำสำคัญ:** ความต้องการการออกกำลังกาย ความคาดหวังต่อการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย

**Research Project**      Need and Expectation of Pasi Charoen Persons toward Exercise

**Under Research Program**      Research for Healthy Space Developing: A Pilot Study  
of Pasi Charoen District, Bangkok

**Chief Researcher**              Ms. Pornpimol Pummirittikul

   Faculty of Nursing, Siam University

### **Abstract**

**(English)** The objectives of this study are: first, to study needs and expectations toward exercise activities and exercise facilities and, second, to investigate factors that associate with the needs and expectations toward exercise activities and exercise facilities of the Pasi Charoen citizen. . 404 people who live in Pasi Charoen district were selected using quota sampling with all sub-district and completed a set of questionnaires regarding exercise needs and expectation, exercise facilities. Results were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's correlation coefficient was considered statistically association.

The results were as follows: 1. the level of needs and expectations toward exercise activities is moderate. But, the level of needs and expectation toward exercise facilities is high. 2. There are 3 factors that positive correlate with needs and expectations toward exercise activities at statistical significance at 0.01. There are perceived information about exercise, health status and level of education. There are 2 factors that negative correlate with needs and expectations toward exercise activities at statistical significance at 0.05 which are age and work duration.

This research has a suggestion to require the participation of the community and its partners in health, finding out how to integrated exercise is part of daily life, as well as supplying facilities and places to exercise, in the community, appropriate and conform to the needs and expectations of the people in the community.

**Keywords :** Needs for the exercise. Expectations for the exercise. Exercise

## คำนำ

เอกสารการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการและความคาดหวังของคนภาคีเจริญต่อการออกกำลังกาย เป็นการนำเสนอองค์ความรู้พื้นฐานที่สะท้อนพฤติกรรม และต้องการสนับสนุนเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของคนภาคีเจริญ และเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ (Healthy Space): กรณีนำร่องพื้นที่บริบทเมือง เขตภาคีเจริญ กรุงเทพมหานคร ดำเนินการโดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม ด้วยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

กระบวนการดำเนินงานศึกษาวิจัย มุ่งเน้นการค้นหาข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง และการทำความเข้าใจ การหยิบยกประเด็นปัญหาและความปรารถนาร่วมกันของคนในชุมชน ในการกำหนดประเด็นร่วมเพื่อพัฒนาพื้นที่สุขภาวะรองรับกิจกรรมทางกาย เพื่อดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการในระยะที่สอง ซึ่งคณะผู้วิจัย หวังว่า เอกสารความรู้นี้จะ เป็นประโยชน์สำหรับใช้ประกอบในการวางแผนการพัฒนาพื้นที่เขตภาคีเจริญให้เป็นพื้นที่สุขภาวะเพื่อขับเคลื่อนการสร้างสรรค์พื้นที่ภาคีเจริญรองรับกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนในพื้นที่ต่อไป คณะผู้วิจัยขอใช้โอกาสนี้ ขอขอบคุณคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยามที่สนับสนุนให้ร่วมในการดำเนินงานครั้งนี้ และขอขอบคุณหน่วยงาน ชุมชน ภาคี ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จึงทำให้การศึกษาครั้งนี้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

คณะผู้วิจัย  
กันยายน 2556

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำนำ	ค
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(4)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
กรอบแนวคิดของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	4
ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์	4
ทฤษฎีความคาดหวังของวรูม	6
ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม	9
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	13
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	21
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	22
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	23
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	25
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
ระยะเวลาทำการวิจัยและแผนการดำเนินงาน	26
บทที่ 4 ผลการวิจัย	27
ตอนที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคน อาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย	28
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนในเขตอาชีพเจริญ	28
ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่สนับสนุนการออกกำลังกาย	30
ส่วนที่ 3 ความต้องการของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย	32

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ส่วนที่ 4 ความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย	37
ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคน ภาษีเจริญต่อการออกกำลังกายในเขตภาษีเจริญ	42
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และเสนอแนะ	43
สรุปผลการวิจัย	43
อภิปรายผลการวิจัย	46
ข้อเสนอแนะ	50
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	54
แบบสอบถามการวิจัย	55

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ขนาดตัวอย่างรายแขวง	23
2	แผนการดำเนินงาน	26
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	28
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหน่วยงานสนับสนุนการ- ออกกำลังกาย	31
5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของสื่อที่ได้รับ ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย	31
6	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความ ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเขตภาษีเจริญ	32
7	จำนวนและร้อยละของคะแนนระดับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายราย ชื่อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ	33
8	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความ ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของประชาชนใน- เขตภาษีเจริญ	34
9	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ของคะแนนระดับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ	35
10	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความ คาดหวังต่อการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ	37
11	จำนวน ร้อยละของคะแนนระดับความหวังต่อการออกกำลังกายรายชื่อของ ประชาชนในเขตภาษีเจริญ	38
12	ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและความคาดหวังกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ	42



## สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 ลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

5

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีแทนแรงงานคน การใช้ร่างกายน้อยมาก จึงทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน เป็นต้น การส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จำเป็นสำหรับคนในยุคนี้ (สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ, 2543)

จากกฎบัตรกรุงเทพฯ ที่กำหนดให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นเป้าหมายสำคัญ โดยประชาสังคมเป็นผู้กำหนดรูปแบบ และเป็นผู้ปฏิบัติการส่งเสริมการออกกำลังกาย จะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดำเนินงานนโยบายการส่งเสริมเมืองไทยสุขภาพดีในระดับชุมชน ที่มุ่งเน้นกระบวนการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย จะต้องมียุทธศาสตร์ เช่น บทบาทของผู้นำชุมชนและคณะกรรมการชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หน่วยงานต่างๆ ของรัฐและเอกชน การรับรู้และการปฏิบัติตามนโยบาย ให้เกิดกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน หากมีการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนที่เข้มแข็ง การรวมกลุ่มปฏิบัติต่อเนื่องเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้มีความยั่งยืน ส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อมีสุขภาพที่ดี (นิยดา ปิ่นทวนันท์, 2545)

กรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงอันเป็นศูนย์กลางในทุกด้านของประเทศ จึงมีประชากรหลั่งไหลเข้ามาอยู่อาศัยอย่างหนาแน่น เป็นเหตุให้ประชากรมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ กอปรกับการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อาทิ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย และมีอัตราป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายนั้น แม้ว่าจะเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งมีงานวิจัยมากมายที่ยืนยันถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย เช่น ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น วิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน พบว่าประชากรยังมีการออกกำลังกายน้อย จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2550 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนกรุงเทพฯ ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีเพียงร้อยละ 33.42 สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ เล่นกีฬา เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก และ ฟิตเนส (ร้อยละ 33.99, 27.27, 14.11, 6.72 และ 5.73 ตามลำดับ) ส่วนสถานที่ในการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ บ้าน สนามกีฬาของ

สถานศึกษา และสวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ (ร้อยละ 36.30, 14.03 และ 11.83 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551: 17-22)

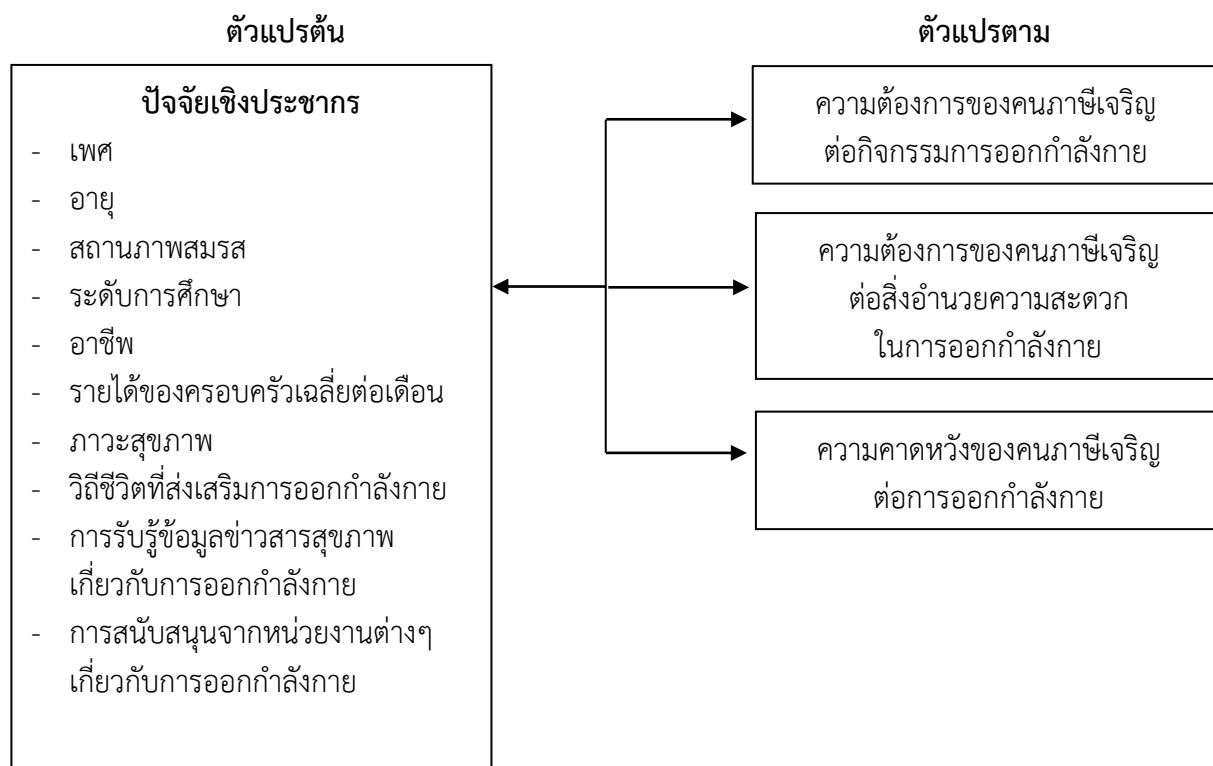
จากสถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าในประชากรในกรุงเทพมหานครมีการออกกำลังกายน้อย โดยเฉพาะในพื้นที่เขตภาษีเจริญ วิถีชีวิตของชุมชนมีการปรับเปลี่ยนจากในอดีตที่เคยเป็นชุมชนเกษตรกรรม ทำไร่ ทำสวน กลายเป็นวิถีชีวิตแบบชุมชนเมือง เข้าสู่ภาคธุรกิจ รูปแบบการทำงาน เปลี่ยนเป็นงานในสำนักงาน สถานประกอบการต่างๆ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่มีกิจกรรมทางกายน้อย และส่วนใหญ่จะใช้กล้ามเนื้อเพียงบางส่วนของร่างกายซ้ำๆ ทำให้เกิดความไม่สุขสบายเรื้อรัง เช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ อีกทั้งวิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ การที่ต้องเผชิญกับสภาพการจราจรที่แออัด รวมถึงภาวะมลพิษในสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อสุขภาวะโดยรวมของคนภาษีเจริญด้วยเหตุดังกล่าว

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความต้องการและความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนพัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนในเขตภาษีเจริญต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อศึกษา

1. ความต้องการและความคาดหวังของประชาชนต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ความต้องการและความคาดหวังของประชาชนต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการและความคาดหวังของประชาชนต่อกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

#### กรอบแนวคิดของการวิจัย



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นข้อมูลความรู้พื้นฐาน สำหรับใช้ในการวางแผนการวิจัยเพื่อการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพในเขตภาษีเจริญด้านการออกกำลังกาย
2. เป็นแนวทางในการวางแผนให้ความรู้และคำปรึกษาแนะนำแก่ชุมชน เพื่อช่วยให้ชุมชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นแนวทางจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของคนในชุมชน
4. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนดำเนินงานหรือปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินงานให้สอดคล้องกับการคาดหวังด้านการออกกำลังกายของคนในชุมชน
5. นำผลวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางศึกษาวิจัยประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุมชน

## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ศึกษา “ความต้องการและความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย”

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อมาประยุกต์ใช้แนวทางในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

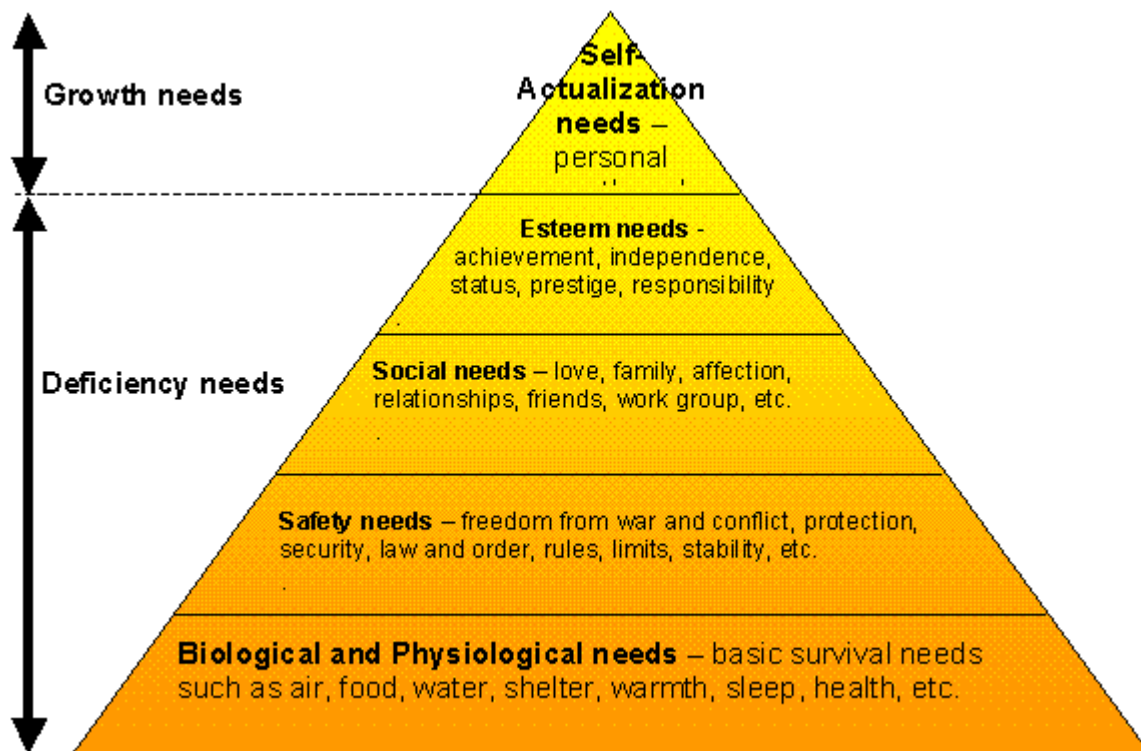
1. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์
2. ทฤษฎีความคาดหวังของวรูม
3. ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม
4. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - 4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 4.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Hierarchy of Needs Theory)

เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแบรนดีส์ เป็นทฤษฎีที่รู้จักกัน มากที่สุด ทฤษฎีหนึ่ง ซึ่งระบุว่า บุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญ ของทฤษฎีนี้ มีสามประการ คือ

1. บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับ การสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ได้รับ การสนองตอบแล้วจะไม่ใช่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป
2. ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญจากความต้องการพื้นฐาน ไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน
3. เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนองตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ความต้องการ ลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

มาสโลว์ เห็นว่าความต้องการของบุคคลมีห้ากลุ่มจัดแบ่งได้เป็นห้าระดับจากระดับต่ำไป สูง เพื่อความเข้าใจ มักจะแสดงลำดับของความต้องการเหล่านี้ โดยภาพ ดังนี้



ภาพ แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

### ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs)

เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย หากพนักงานมีรายได้จากการปฏิบัติงานเพียงพอ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยมีอาหารและที่พักอาศัย เขาจะมีกำลังที่จะทำงาน ต่อไป และการมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นการสนองความต้องการในลำดับนี้ได้

### ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากร้ายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิตและสุขภาพ การสนองความต้องการนี้ ต่อพนักงาน ทำได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ ภาวะเบียบข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัย ใน การปฏิบัติงาน เป็นต้น

### ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน การมีโอกาสเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

### ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs)

เมื่อความต้องการทางสังคมได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจและสร้าง การนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองแลเกียรติยศ ความต้องการเหล่านี้ได้แก่ ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ทำทนาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ เป็นต้น

### ความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Self-actualization Needs)

เป็นความต้องการระดับสูงสุด คือต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดของตัวเอง ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการงาน เป็นต้น

มาสโลว์แบ่งความต้องการเหล่านี้ออกเป็นสองกลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (deficiency needs) เป็น ความต้องการ ระดับต่ำ ได้แก่ความต้องการทางกายและความต้องการความปลอดภัย อีกกลุ่มหนึ่งเป็น ความต้องการก้าวหน้า และพัฒนาตนเอง (growth needs) ได้แก่ความต้องการทางสังคม เกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่า ความต้องการระดับต่ำจะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ส่วนความต้องการระดับสูง จะได้รับการสนองตอบ จากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง

## 2. ทฤษฎีความคาดหวังของวรูม

### ความหมายของความคาดหวัง

ซิฆนุกร พรภาณวิษุณ (2540:6) อธิบายว่า ความคาดหวังหมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น การรับรู้ การตีความ หรือการคาดการณ์ต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นของบุคคลอื่น ที่คาดหวังในบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน โดยคาดหวังหรือต้องการให้บุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ตนต้องการหรือคาดหวังเอาไว้

พจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด (Oxford Advanced Learner's Dictionary:2000) ได้ให้ความหมายของความคาดหวังเป็นความเชื่อ เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่คาดการณ์ล่วงหน้า ต่อบางสิ่งบางอย่างว่าควรจะเป็น หรือควรเกิดขึ้น

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2540:18) ได้กล่าวถึง ความคาดหวังของผู้รับบริการว่า เมื่อผู้รับบริการมาติดต่อกับองค์กรหรือธุรกิจบริการใดๆ ก็มักจะคาดหวังว่าจะได้รับการบริการอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ให้บริการจำเป็นต้องรับรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังพื้นฐาน และรู้จักสำรวจความคาดหวังเฉพาะของผู้รับบริการ เพื่อสนองบริการที่ตรงกับ ความคาดหวัง ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการเกิดความพึงพอใจ

สิริวรรณ อัสวกุล ( 2528:1 ) อธิบายว่า ความคาดหวัง หมายถึง ความคาดหวังของมนุษย์เป็นการคิดล่วงหน้าไว้ก่อน ซึ่งอาจจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ แต่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล

เคลย์ (Clay. 1988:252) ได้กล่าวถึงความคาดหวังต่อการกระทำหรือสถานการณ์ว่าเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า ถึงอนาคตที่ดี เป็นความมุ่งหวังที่ดั่งใจ เป็นระดับหรือค่าความน่าจะเป็นของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่หวังไว้

ทฤษฎีความคาดหวัง (Expectancy Theory) ของวิกเตอร์วรูม (Vroom) มีองค์ประกอบของทฤษฎีที่สำคัญคือ (อัญชลี อานวรุษหาวณิช. 2539:53)

Valence หมายถึง ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อผลลัพธ์

Instrumentality หมายถึง เครื่องมือ อุปกรณ์ วิธีทางที่จะไปสู่ความพึงพอใจ

Expectancy หมายถึง ความคาดหวังในตัวบุคคลนั้นๆบุคคลมีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง

ดังนั้น จึงพยายามค้นหาหรือกระทำด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการหรือสิ่งที่คาดหวังไว้ ซึ่งเมื่อได้รับการตอบสนองแล้วก็ตามความคาดหวังของบุคคลจะได้รับความพึงพอใจ ขณะเดียวกันก็คาดหวังในสิ่งที่สูงขึ้นเรื่อยๆ

พาราสุมาน, ไชธมอล และ แบร์รี่ ( Parasuraman , Zeithmal and Berry. 1990 ) ได้ระบุถึงปัจจัยหลักที่มีผลต่อความคาดหวังของผู้บริการแบ่งออกเป็น 5 ประการ ได้แก่

1. การได้รับการบอกเล่า คำแนะนำจากบุคคลอื่น
2. ความต้องการของแต่ละบุคคล
3. ประสบการณ์ในอดีต
4. ข่าวสารจากสื่อ และ จากผู้ให้บริการ
5. ราคา



สรุปได้ว่า ความคาดหวัง คือความรู้สึกความต้องการที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปจน ถึงอนาคตข้างหน้า เป็นการคาดคะเนถึงสิ่งที่จะมากระทบต่อ การรับรู้ของเรา โดยใช้ประสบการณ์การเรียนรู้เป็นตัวบ่งบอก

### ลักษณะความคาดหวัง

ความคาดหวังเป็นตัวบ่งชี้แห่งความสำเร็จซึ่งจะช่วยให้ในการตัดสินใจของแต่ละ คนในการเลือกการกระทำไว้ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะ และความแตกต่าง ของแต่ละบุคคล และ สภาพแวดล้อมซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ที่จะทำให้ความคาดหวังนั้นเป็นจริงขึ้นมาได้

เกทเซนและคณะ( Getzels ;et al 1974 : 132) ได้กล่าวไว้ว่า "ความคาดหวังของบุคคลย่อมแตกต่างกันเพราะคนเราต่างก็มีความคิดและความต้องการแตกต่างกัน"

วูม ( Vroom1964 : 103) ได้มีมติฐานความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการตัดสินใจเลือก ระหว่างทางเลือกต่างๆ โดยพฤติกรรมเหล่านั้นมีระบบ มีความสัมพันธ์กับ กระบวนการทางจิตใจได้แก่ การรับรู้ ความเชื่อ เจตคติ โดยเกิดจากแรงจูงใจ

ศรีนิตย์ (2521 : 10) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมทางสังคมของบุคคลจึงแตกต่างกัน ตามที่บุคคลได้กำหนดต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่ง ความรู้สึกนึกคิดหรือคาดการณ์นั้นๆ ประเมินโดยมาตรฐานของตนเองเป็นเครื่องวัดความคาดการณ์ของแต่ละบุคคล

### การกำหนดความคาดหวัง

นวลจันทร์ เพิ่มพูนรัตนกุล (2540:11) กล่าวถึงการกำหนดความคาดหวังตามความคิดของเดอเช็คโค ว่าการกำหนดความคาดหวังของบุคคล นอกจาก ขึ้นอยู่กับ ระดับความยากง่ายของงานแล้ว ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมาในครั้งนั้นๆด้วยดังที่ เดอเช็คโค ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลเคยประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นๆมาก่อน ก็จะกำหนดความคาดหวังในการทำงาน ในคราวต่อไปสูงขึ้น และใกล้เคียงกับ ความสามารถจริงมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามระดับความคาดหวังต่ำลงมาเพื่อป้องกันมิให้ตนเกิดความรู้สึกล้มเหลว จากการทำระดับความคาดหวังไว้สูงกว่าความสามารถจริง

สมลักษณ์ เพชรช่วย (2540 : 12)ได้สรุปความคาดหวังไว้ว่า การที่บุคคลจะกำหนดความคาดหวังของคนนั้นจะต้องประเมินความเป็นไปได้ด้วย ทั้งนี้เพราะความคาดหวังเป็นความรู้สึกนึกคิดและคาดการณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยสิ่งนั้นๆ อาจจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ก็ได้ ความรู้สึกนึกคิด หรือคาดการณ์นั้นๆ จะมีลักษณะเป็นการประเมินค่าโดยมาตรฐานของตนเองเป็นเครื่องวัดการคาดการณ์ ของแต่ละบุคคล แม้จะเป็นการให้ต่อสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือนามธรรมชนิดเดียวกัน ก็อาจจะแตกต่างออกไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์ ความสนใจ และการเห็นคุณค่าความสำเร็จของสิ่งนั้นๆ

การที่บุคคลจะทุ่มเทความพยายามในการทำงานมากน้อยแค่ไหน จึงขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 อย่าง คือระดับความเข้มข้นของความต้องการรางวัลนั้น และความคาดหวังของบุคคลนั่นเองที่จะมองว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใดใน การได้รับการตอบสนองความต้องการในสิ่งนั้น ถ้าเห็นว่ารางวัลที่จะได้จาก ความพยายามนั้นมีคุณค่ากับตนมาก และเป็นไปได้สูง บุคคลก็จะทุ่มเทความสามารถให้มากขึ้น แต่ถ้าคิดว่าความเป็นไปได้มีน้อย หรือรางวัลที่ได้น้อย ก็จะไม่พยายามเพราะคิดว่าเป็นการลงทุนที่ไม่คุ้มค่า

### ปัจจัยกำหนดความคาดหวัง

พัชรี มหาลาภ(2538 : 14) ปัจจัยที่กำหนดความคาดหวังมี 3 ประการ ได้แก่

1. กับลักษณะความแตกต่างของแต่ละบุคคล และสภาพแวดล้อม ความคาดหวังและการแสดงออกจึงแตกต่างกัน เพราะความคิดความต้องการของแต่ละ บุคคลนั้นแตกต่างกัน
2. ขึ้นอยู่กับความยากง่ายของงาน และประสบการณ์ที่ผ่านมาในครั้งนั้นๆ กล่าวได้ว่าถ้าบุคคลเคยประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นมาก่อน ก็จะทำให้มีการกำหนดระดับความคาดหวังในการทำงานในคราวต่อไปสูงขึ้น และใกล้เคียงสภาพความเป็นจริงมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามจะกำหนดความคาดหวังลงมา ก็เพื่อป้องกันมิให้เกิดความรู้สึกล้มเหลวจากระดับความคาดหวังที่ตั้งไว้สูง กว่าความสามารถจริง
3. ขึ้นอยู่กับการประเมินความเป็นไปได้ เพราะความคาดหวังเป็นความรู้สึกนึกคิดและ การคาดการณ์ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยสิ่งนั้นๆอาจเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้จะเป็นการประเมินค่า โดยมีมาตรฐานของตนเองเป็นเครื่องวัดของแต่ละบุคคล ซึ่ง การประเมินค่าของแต่ละคน ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งชนิดเดียวกัน ก็อาจแตกต่างกันได้ ด้วยขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์ ความสนใจการให้คุณค่าแก่สิ่งนั้นๆ ของแต่ละบุคคล จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความคาดหวังของมนุษย์คาดหวังเกิดจากสภาพแวดล้อมที่บุคคลได้ รับกับความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรม ที่แตกต่างกันออกไป ตามความรู้ ประสบการณ์และความต้องการ แล้วบุคคลจะตัดสินใจ

### 3. ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)

#### ความหมาย

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ที่เป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางด้านสังคม อาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่นพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน อาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็ได้

**แคพแพลน (Caplan 1976: 39-42)** ได้ให้คำจำกัดความแรงสนับสนุนทางด้านสังคม หมายถึง สิ่งที่คุณจะได้รับ โดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็น ด้านข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางด้านอารมณ์ซึ่งเป็นแรงผลักดัน ให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ

**พิลิสุก (Pilisuk 1982:20)** กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคน ไม่เฉพาะช่วยเหลือทางวัตถุ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

### **แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม**

โดยปกติกลุ่มสังคมจัดแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิกลุ่มปฐมภูมิเป็นที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มใดแก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพและกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า แหล่งของแรงสนับสนุนจากแหล่งปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยและพฤติกรรมอนามัยของบุคคลเป็นอย่างมาก ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งทุติยภูมิถือว่าเป็นผู้ให้บริการทางสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรอื่นๆ เช่น ครู พระน้าชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีความสำคัญในการสนับสนุนข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

### **องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม (Pilisuk 1982:20)**

หลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย
  - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญที่ทำให้ผู้รับเชื่อใจและมีความหวังดีในตนเองอย่างจริงจัง
  - 2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าคุณมีค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม
  - 2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับเห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม
3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของหรือด้านจิตใจ
4. จะต้องช่วยรับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

### **ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม**

เฮาส์ (House อ้าง Barbara A. Israel:66) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคม เป็น 4 ประเภท คือ

1. **Emotion Support** คือการสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงความห่วงใย การไปเยี่ยมเยียนด้วยความจริงใจ
2. **Appraisal Support** คือ การสนับสนุนในการให้ประเมินผล เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ(Feed Back) ต่อการกระทำ การเห็นพ้องหรือคำรับรอง (Affirmation) ถึงผลของการปฏิบัติ
3. **Information Support** คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารเช่น การให้คำแนะนำ(Suggestion) ตักเตือนให้คำปรึกษา(Advice) และการให้ข่าวสาร
4. **Instrumental Support** คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือและเวลา เช่น ให้แรงงาน ให้เงิน ให้เวลา เป็นต้น

### ระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม

นักพฤติกรรมศาสตร์ ชื่อ กอทต์ลิป (Gottlieb 1985:5-22) ได้แบ่งระดับแรงสนับสนุนทางสังคมแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคมอาจได้จากความสัมพันธ์สถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ด้วยความสมัครใจและการดำเนินวิถีชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆในสังคมชุมชนที่เขาอาศัยอยู่ อาทิ กลุ่มแม่บ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มหนุ่มสาวพัฒนาหมู่บ้าน กลุ่มต้านภัยเอดส์ กลุ่มเลี้ยงสัตว์ปีก กลุ่มจักสาน
2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคมด้านพิจารณาจากกลุ่มบุคคล ที่มีสัมพันธ์ภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิดในสังคมเสมือนญาติ ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำการช่วยเหลือด้านวัสดุสิ่งของของความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง
3. ระดับแคบ หรือระดับเล็ก (Micro Level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าปริมาณคือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์ หรือโครงสร้างของเครือข่าย แรงสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ สามเณร ภรรยา และสมาชิกในครอบครัวซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ให้การสนับสนุนทางจิตใจแสดงความรักและความห่วงใย

### ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพ

มีรายงานการศึกษาวิจัยมากมายที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพอนามัย พอสรุปได้เป็น 2กลุ่มใหญ่ๆ คือ

#### 1. มีผลต่อสุขภาพกาย แบ่งออกเป็น

##### 1.1 ผลโดยตรง จากกรายงานการศึกษาวิจัยของ เบอร์แมน และไซม์

(Berkman and Syme 1979:186-204อ้างใน Minkler 1981 : 150)ซึ่งติดตามผลในวัยผู้ใหญ่จำนวน7,000คน ที่อาศัยอยู่ในเมืองลามีดา รัฐแคลิฟอร์เนีย เป็นเวลา9ปี โดยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ทั่วไปด้านสุขภาพอนามัยและสถิติชีพที่สำคัญ รวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคม และ

การเข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ผลการติดตามศึกษาพบว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำด้านสุขภาพอนามัย และสถิติชีพที่สำคัญ รวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคม และการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ผลการติดตามศึกษาพบว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยมี อัตราป่วยและตายมากกว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากถึง 2.5 เท่า ความสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นในทุกเพศทุกเชื้อชาติและทุกระดับเศรษฐกิจ

การศึกษา ของ คอบบ์และแคสเซล(Cobb 1976 and Cassel 1961)อ้างใน

Berkman and Syme 1979: 186-204 พบว่าผู้ป่วยเป็นวัณโรค ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม หรือถูกตัดขาดจากเครือข่ายของแรงสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้การศึกษาทางระบาดวิทยาด้วยสังคมน้อยพบว่า คนที่ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม จะเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะของการติดโรคได้ง่ายเนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อและมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลงอีกด้วย

1.2 ผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาพยาบาล(Compliance to Regimens) เบอร์เกอร์ (Burgler อ้าง Pilisuk 1985 : 94)ได้ศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ส่วนใหญ่เป็นที่มีการควบคุมโรคช่วยให้การสนับสนุนในการควบคุมพฤติกรรม และผู้ป่วยที่ได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมน้อย จะเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำดีหรือมากกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย

1.3 ผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรค จากการศึกษาของคอบบ์(Cobb 1976) และแลงกลี (Langlie 1977) ได้รายงานการศึกษาถึงพฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร พบว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยจะมีพฤติกรรมการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย

ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพจิต ก็เช่นเดียวกับสุขภาพกายคือพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลช่วยลดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียดและช่วยลดความเครียดจะมีผลต่อการเพิ่มความต้านทานโรคของบุคคลได้อีกด้วย กอร์ (Gore 1977) อ้างใน Minkler 1981 : 151 ศึกษาในผู้ชายว่างงานจำนวน 110 คน พบว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ จะมีปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจมากกว่าผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับที่สูงกว่า แคพแลน (Caplan 1974 : 7) ได้ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ช่วยลดผลของความเครียดที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจในวัยทำงาน โดยศึกษาพบว่า ผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมน้อยมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคม

## 4. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### 4.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

#### 4.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่า จะมาก น้อย หรือเบา แค่ไหน

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การทำให้กล้ามเนื้อคลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับที่ได้แรงงานได้ ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยจัดแผนงาน ควบคุม และปรับปรุงส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ การออกกำลังกายจึงหมายความว่า การเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน แข็งแรง และเจริญเติบโต ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียดในใจ

**การออกกำลังกาย (EXERCISE)** เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ รวมถึงการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อคลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับที่ได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพิ่มขึ้น โดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อคลาย ให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาจจะใช้กิจกรรมใดๆ เป็นสื่อก็ได้ ซึ่งมีได้มุ่งการแข่งขัน แต่ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญ สำหรับคุณภาพชีวิตของคนทุกคน

#### 4.1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้น มีประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งช่วยให้ชีวิตยืนยาวขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สมรรถภาพปอดดีขึ้น จึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทั้งร่างกายได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น
2. การทรงตัวดี การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระฉ่องว่องไว เพราะร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การประสานงานของกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ จะทำงานได้ดีขึ้น
3. ทรวดทรงดี การออกกำลังกายจะช่วยให้ทรวดทรงดีขึ้น สัดส่วนของร่างกายจะเหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง มีผลต่อสุขภาพจิตด้วย

4. ปอด หัวใจ หลอดเลือด ทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักการและสม่ำเสมอ จะเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอด มีความแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจ ขณะพักลดลง และจะช้ากว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่าหัวใจ ปอด และหลอดเลือด มีสมรรถภาพดี ปอด และหัวใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงไม่ต้องทำงานหนัก

5. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้มียาอายุยืนยาว การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประจำจะช่วยให้แก่ช้า และอายุยืนยาว เพราะกระดูกต่าง ๆ แข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

6. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต โดยเฉพาะในเด็กที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไป ทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน

7. สมรรถภาพทางกายดี การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เสริมสมรรถภาพทางกายทุกด้าน ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน นอกจากนี้ยังสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคข้อต่อเสื่อมสภาพ

#### 4.1.3 การขาดการออกกำลังกาย

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน มีผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันน้อยลง คนหันไปใช้เครื่องทุ่นแรงมากขึ้น ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันทั้งในด้าน การศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ซึ่งเป็นความจำเป็นในชีวิตถูกมองข้ามไป จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษต่อร่างกายการขาดการออกกำลังกาย จะเกิดโทษหรือผลเสียต่อร่างกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคนในแต่ละช่วงของอายุดังต่อไปนี้

1. โทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งด้านขนาดรูปร่าง และ การทำงานของอวัยวะต่างๆ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต ดังกล่าว หากขาดการออกกำลังกายจะเกิดผลเสียดังนี้

1.1 การเจริญเติบโตช้า การออกกำลังกายจะช่วยให้ขนาด และความยาวของกระดูกเจริญขึ้น เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายส่วนความยาวได้ไม่เต็มที่ เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกร็น รูปร่างทรุดทรองไม่สมส่วน

1.2 สุขภาพทั่วไปไม่สมบูรณ์ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย หากเจ็บป่วยและหายได้ช้า และมีอาการแทรกซ้อนได้บ่อย ๆ ซึ่งปัญหาสุขภาพนี้จะส่งผลถึงการเจริญเติบโต และความพร้อมในการศึกษาด้วย

1.3 สัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาต่ำ เนื่องจากผลข้อ 1.1 – 1.2 จะทำให้เด็กมีปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้ไม่พร้อมที่จะเรียน การเจ็บป่วยบ่อย ๆ ระหว่างการเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก จะมีผลต่อการเรียนด้วย

1.4 การเข้าสังคม การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ จะช่วยให้เด็กปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้จักแพ้ชนะ ซึ่งเป็นธรรมชาติของการแข่งขัน ในเด็กที่ไม่ได้เล่นกีฬา มักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ขาดการฝึกความอดทน เมื่อมีปัญหาอาจจะหันไปหาอบายมุข หรือยาเสพติด ดังนั้นการฝึกให้เด็กออกกำลังกาย เล่นกีฬา จะเป็นนิสัยตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยให้มีนิสัยของการออกกำลังกายไปจนใหญ่จึงเป็นแนวทางในการป้องกัน การเกิด ปัญหา สังคม ได้

2. โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว วัยหนุ่มสาวส่วนใหญ่มักจะคำนึงถึงการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักดังนั้น หนุ่มสาวที่น้ำหนักตัวปกติจึงไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย หนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายจำแนกได้เป็นสองพวกคือพวกขาดการออกกำลังกายมา ตั้งแต่เด็กและพวกที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำก่อนและมาหยุดในวัยหนุ่มสาว

2.1 หนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก พวกนี้รูปร่างสัดส่วนของ ร่างกายและสมรรถภาพทางกายจะผิดปกติอยู่แล้ว ถ้าวัยนี้ขาดการออกกำลังกาย อวัยวะต่าง ๆ จะเกิดการเสื่อมทั้งในด้านรูปร่าง หน้าที่การทำงานในระบบต่าง ๆ อาจแสดงอาการให้เห็น เช่น เหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อออกแรงเล็กน้อย เพราะสมรรถภาพทางกายต่ำ

2.2 หนุ่มสาวที่หยุดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว ในกลุ่มนี้การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรงตรงอาจเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ น้อยลง และมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายจะต่ำลงอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อ บุคลิกภาพ จิตใจ ซึ่งส่งผลต่อการศึกษาหรือประกอบอาชีพ

3. โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคน และวัยชรา การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชราจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุไปสู่การเกิดโรคหลายโรคดังนี้

3.1 โรคประสาทเสียดุลยภาพ การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความสัมพันธ์ของระบบประสาทในการสั่งการควบคุมการทำงานของอวัยวะภายใน อยู่ในสภาพไม่สมดุล ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายใน ที่เห็นได้ชัด ๆ คือ ระบบทางเดินอาหาร จะมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางประสาทอื่น ๆ เช่น มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ

3.2 โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เมื่ออายุมากขึ้น การยืดหยุ่นของหลอดเลือดจะน้อยลง เพราะมีไขมัน แคลเซียม ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดแคบลง และเกิดการอุดตันได้ อาการที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน อาจจะมีอาการเจ็บหน้าอกอยู่นานและหัวใจหยุดทำงานได้



3.3 โรคเบาหวาน การออกกำลังกาย ช่วยให้การเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ถึงแม้ว่าผู้ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีโอกาสเป็นเบาหวาน เขาอาจจะไม่แสดงอาการของโรคเบาหวานเลย ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานเร็วกว่าที่ควรจะเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกาย เป็นสาเหตุนำอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

3.4 โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ให้งานน้อย จึงเสื่อมเร็ว โดยเฉพาะที่เย็บและเอ็นหุ้มข้อต่อซึ่งมักจะมีการอักเสบและมีหินปูนเกาะทำให้ติดขัดเจ็บปวด เมื่อมีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนย้าย หินปูนออกไปจากกระดูกทำให้กระดูกบาง เปราะ และแตกหักง่าย

3.5 โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกาย ทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง อาหารส่วนเกินจึงถูกสะสมไว้ในสภาพของไขมัน 15 % ของน้ำหนักตัว ถือว่าเป็นโรคอ้วน ซึ่งจะมีความเกี่ยวข้องกับโรคประสาท เสียดุลยภาพ และโรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย ความรุนแรงมากน้อยจะต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลา และสภาพร่างกายของคนวัยต่าง ๆ ดังนั้นควรเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ผู้ที่ยังไม่ได้จัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายประจำวัน ควรจัดเวลาในการออกกำลังกายให้ตัวเองอย่างน้อยวันละ 10 นาที เพื่อเพิ่มสมรรถภาพและคุณภาพชีวิต

#### 4.1.4 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ทุกคนควรระลึกไว้เสมอว่า สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าบุคคลมีปัญหาสุขภาพแล้ว การประกอบหน้าที่การทำงานทั้งหลายในชีวิตย่อมไม่ประสบผลสำเร็จ จึงควรให้ความสนใจสุขภาพให้เท่าๆกันกับการให้ความสำคัญกับหน้าที่การทำงานที่ทำอยู่ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายในวันนี้ย่อมหมายถึงการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพทุกคน แต่กิจกรรมนี้มักถูกละเลย และมีข้ออ้างจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่น่าห่วงอย่างมาก เพราะบุคคลจะมีสุขภาพดีได้ต้องขึ้นอยู่กับความสมดุลทางโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญกับชีวิตมนุษย์อย่างมาก เพราะถ้าปราศจากการออกกำลังกายแล้ว กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะสูญเสียความแข็งแรง เกิดความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเจริญเติบโตช้า นอกจากนี้ระบบหายใจ การย่อยอาหาร การไหลเวียนเลือดและการขับถ่ายของเสียจะสามารถทำงานได้ดีย่อมเป็นผล มาจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติที่อวัยวะต่าง ๆ จะสมบูรณ์แข็งแรงได้ย่อมเกิดจากอวัยวะเหล่านั้นได้ทำงานการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพจึงรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย การบริหารร่างกายและกีฬา เพื่อสุขภาพเข้าไว้ด้วยกันทั้งนั้น เพราะ “กีฬาเพื่อสุขภาพ” เป็นกีฬาที่ไม่ได้มุ่งเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชัยชนะ แต่มุ่งประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นสำคัญวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ การออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด จึงจะเรียกว่าพอเหมาะพอดี ตามหลักของวิชาเวชศาสตร์ การกีฬาให้หลักการไว้ดังนี้ คือ ให้ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้หัวใจค่อย ๆ เต้นเร็วขึ้นอีกเกือบเท่าตัวหรือเท่าตัว และให้ติดต่อกันไปเรื่อย ๆ เป็นเวลาประมาณอย่างน้อย 25 นาที ทุก

วันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 4 วัน อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายจะให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นเท่าไรขึ้นอยู่กับอายุและสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล

นายแพทย์เอก ชนะสิริ แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3 วิธี ดังนี้

1. วิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเหยาะอยู่กับที่ ปกติ 1 กม. ใช้เวลาประมาณ 8 นาที ฉะนั้น ถ้าวิ่งติดต่อกัน 3 กม. จะใช้เวลา 24 นาที ถ้าสูงอายุให้ช้าลง และระวังอย่าให้เหนื่อยเกินไป
2. ว่ายน้ำ ปกติ 100 เมตร ใช้เวลา 3 – 5 นาที ฉะนั้นควรว่ายน้ำ 1,000 เมตร ใช้เวลา 30 – 40 นาที (มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอายุและการฝึกฝน)
3. การถีบจักรยาน ปกติ 1 กม. ใช้เวลา 3 นาที ฉะนั้นควรถีบจักรยานให้ได้ 8 กม. ใช้เวลา 24 นาที นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่กำลังอยู่ในความนิยม เช่น การออกกำลังกายแบบมวยจีน แบบแกว่งแขน แบบโยคะ การเดิน การกระโดดเชือก เป็นต้น

#### 4.1.5 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ใช่กิจกรรมต้องห้าม แต่ในภาวะที่ร่างกายไม่พร้อม การออกกำลังกายจะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ ดังนั้นควรงดการออกกำลังกายในภาวะต่าง ๆ ดังนี้

1. ขณะเจ็บป่วยเป็นไข้ หรือมีการอักเสบ การบาดเจ็บของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ ๆ หรือระยะพักฟื้นจากการเจ็บป่วย
3. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ ควรให้เลย 4 ชั่วโมงไปแล้ว
4. ผู้ป่วยโรคหัวใจ การออกกำลังกายควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ ควรออกกำลังกาย แต่ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
6. ขณะออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันที นั่งพัก หรือนอนราบจนหายเหนื่อย ควรให้แพทย์ได้ตรวจร่างกายเสียก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

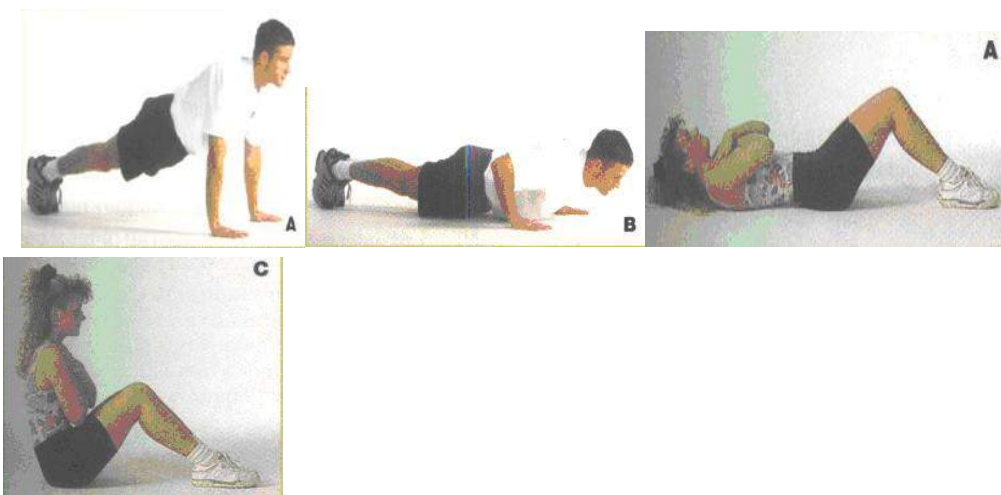
1. การออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกาย  
ISOMETRIC EXERCISE
2. การออกกำลังกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดเคลื่อนที่ ISOTONIC EXERCISE
3. การออกกำลังกายโดยการต่อสู้แรงต้านทาน ด้วยความเร็วคงที่ ISOKINETIC EXERCISE
4. การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ ANAEROBIC EXERCISE
5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก AEROBIC EXERCISE

ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวของส่วนร่างกาย ISOMETRIC EXERCISE การออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นการออกกำลังกายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหว อวัยวะหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า STATIC EXERCISE คือการออกกำลังกายอยู่กับที่ การทำงานของกล้ามเนื้อหดตัว แต่ไม่สั้นลง มีแรงดึงที่เอ็นหัวท้ายของกล้ามเนื้อจริง แต่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อเลย เช่น การจับยึดถือสิ่งของ การจับราวโหนรถเมล์ หรือการออกแรงผลักวัตถุที่ไม่ได้เคลื่อนที่ การยืนต้นผนังตึก การดิ่งที่นั่งเก้าอี้ขึ้น ขณะที่ตัวนั่งอยู่ วิธีการจับยึดตัวอย่างนี้ อยู่กับแรงเกร็งกล้ามเนื้อทั้งสิ้น การเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่เคลื่อนอวัยวะนี้ ถ้าได้มีการทำบ่อยๆ ก็ถือว่าเป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง ซึ่งให้ผลต่อกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่

## 2) การออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดเคลื่อนที่ได้

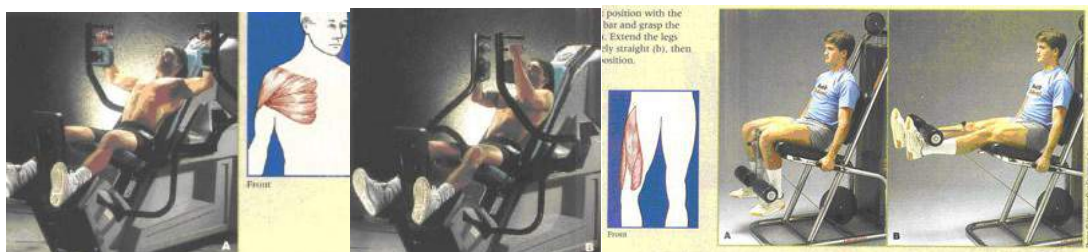
การออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นการออกกำลังกายที่เกิดจากการหดตัว หรือเกร็งตัวของกล้ามเนื้อชนิดเคลื่อนที่ได้ คือ ส่วนของร่างกายหรือกระดูกข้อต่อที่ถูกดึงนั้น มีการเคลื่อนที่ไปในทางใดทางหนึ่งซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้เรียกอีกอย่างว่า DYNAMIC EXERCISE เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เช่น การดันพื้น การลุกนั่ง การยกน้ำหนัก ฯลฯ การออกกำลังกายประเภทนี้ เป็นการให้ประโยชน์กับกล้ามเนื้อ สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ โดยตรง



## 3) การออกกำลังกายโดยการต่อสู้แรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่

การออกกำลังกายโดยการต่อสู้แรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่นี้ เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องมือต่าง ๆ มาผสมกับการออกกำลังกายในประเภทที่ 2 โดยต้องมีการออกแรงต่ออุปกรณ์ที่ประดิษฐ์ขึ้นมา แรงแต่ละชนิดของอุปกรณ์ที่ถูกสร้างขึ้นมากล้ายกับการยกน้ำหนักอาจจะเป็นการยกขึ้นหรือยกลง หรือการออกแรงดึงเข้าหาตัวหรือดันออกจากตัว ซึ่งมีการออกแรงต่อแรง

ต้านเท่ากันและด้วยความเร็วคงที่เท่ากันตลอด การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่ต้องลงทุน เพราะอุปกรณ์แต่ละชนิดมีราคาแพง จึงเหมาะสำหรับบุคคลที่มีฐานะความเป็นอยู่ดีเท่านั้น การออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนก็ยังมีอีกมากมาย ดังนั้นควรพิจารณาตามความเหมาะสมในการปฏิบัติของแต่ละคนไป จะเป็นการดีกว่า



#### 4. การออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนน้อยไม่สม่ำเสมอ บางช่วงน้อยหรือเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายแทบไม่ทันหายใจเอาออกซิเจนออกไปใช้เลย เช่น การวิ่งเร็ว ในระยะสั้น 60 เมตร, 80 เมตร, 100 เมตร, ว่ายน้ำระยะสั้น 100 เมตร การเล่นกีฬาต่าง ๆ ในจังหวะที่วิ่งไปรับลูก หรือจังหวะของการเปลี่ยนอิริยาบถ จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นระยะในการเล่นหรือการแข่งขัน เช่น เทนนิส การออกกำลังกายลักษณะนี้ จะต้องมีการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี โดยเฉพาะพวกนักกีฬา จะต้องมีสภาพร่างกายที่พร้อม มีการเตรียมตัวสภาพร่างกายมาเป็นอย่างดี

##### 4.1 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมกันมากที่สุดขณะนี้ ผู้คิดค้นคือ นายแพทย์เคเน็ท เอสคูเปอร์ ชาวอเมริกา การออกกำลังกายแบบ แอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก และต้องทำติดต่อกันเป็นเวลาดือนาน ซึ่งจะมีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการทำงานดีกว่าเดิมอย่างชัดเจน หรือกล่าวอีกลักษณะได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนซึ่งมีผลทำให้ปอดมีประสิทธิภาพ หัวใจแข็งแรง และ หลอดเลือดแข็งแรง การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การว่ายน้ำ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ การขี่จักรยาน ฯลฯ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ดีกว่าทุกประเภทที่กล่าวมา ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปัจจุบัน ที่สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายคนทุก

เพศ ทุกวัย และเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคหัวใจ เกี่ยวกับหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือดได้อย่างแน่นอน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้จะเกิดผลดี ต้องมาจากผลของการฝึก คือ จะต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เข้าใจการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงควรศึกษาเรื่องออกกำลังกายแบบ แอโรบิกมากยิ่งขึ้น เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการ

#### 4.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

**พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ** หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ในทุกลักษณะของกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้าง เสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำได้ในรูปแบบต่างๆ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เดินแบบแอโรบิก ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ประเภท ได้แก่

**พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไป** - ได้แก่ การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและการปฏิบัติ ตามหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไป ปฏิบัติตามข้อควรระวังในการออกกำลังกายและข้อห้ามในการออกกำลังกาย

**พฤติกรรมการออกกำลังกายตามเกณฑ์องค์ประกอบ** ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ให้ได้ตามเกณฑ์องค์ประกอบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ

- 1) ความถี่ - ควรทำประจำสม่ำเสมออย่างน้อยวันเว้นวัน หรือ 3 วันต่อสัปดาห์
- 2) ระยะเวลา - ควรออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30 นาที
- 3) ความหนักเบา - ควรออกกำลังกายให้มีความหนักระดับปานกลางคือเหนื่อยแต่ยังพอพูดคุยกับคนข้าง เคียงได้จับประโยค หรือออกกำลังกายด้วยความแรงระดับหนักคือเหนื่อยหอบหรือไม่สามารถพูดคุยกับคน ข้างเคียงได้จับประโยคขณะออกกำลังกาย

**4.3 พฤติกรรมการสนับสนุนเพื่อนให้ออกกำลังกาย** - ได้แก่ การชักชวน สนับสนุนเพื่อน และสมาชิกในครอบครัวให้ออกกำลังกายโดยแสดงออกเป็นพฤติกรรม ทั้งทางกายและทางวาจา พฤติกรรมทางกาย เช่น ชัดขวางไม่ให้เพื่อนทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแล้วนำพาเพื่อนไปออกกำลังกายแทน สนับสนุนให้เพื่อนทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น ไปฟังบรรยายหรือดูรายการโทรทัศน์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พฤติกรรมทางวาจา เช่น ชักชวน, ให้กำลังใจ, กระตุ้น, หรือส่งเสริมให้เพื่อนออกกำลังกาย อาจแนะนำหรือให้คำปรึกษาเพื่อนเรื่องการออกกำลังกาย สนับสนุนยกย่องและชมเชยเมื่อเพื่อนไปออกกำลังกาย

## งานวิจัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

มยุรา นนทะคุณ (2550) ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย: กรณีศึกษาบ้านโคกแสง ตำบลคูสะคาม อำเภอรามวงษา จังหวัดสกลนคร โดยผลจากการสำรวจเบื้องต้น พบว่า ประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ขาดการรวมกลุ่มและสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่ชัดเจน รวมถึงขาดผู้นำในการออกกำลังกาย ส่วนประเด็นปัญหาที่ต้องการพัฒนา คือ ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายที่มีคณะกรรมการดำเนินงานให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีคู่มือการออกกำลังกาย มีการจัดอบรมให้ความรู้ รวมถึงการสร้างผู้นำออกกำลังกายในชุมชน ซึ่งผลจากการทดลองพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมตามความต้องการดังกล่าว พบว่า มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของชุมชนได้ 1 ชมรม คือ ชมรมเต้นแอโรบิก มีสมาชิก 36 คน มีคณะกรรมการเป็นผู้ดำเนินการ จัดให้มีการออกกำลังกายแอโรบิกทุกวัน ในเวลา 16.00 – 17.00 น. มีผู้นำเต้น 4 คน ซึ่งได้รับการอบรมหลักสูตรการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกเป็นเวลา 3 วัน ในแต่ละวันมีประชาชนมาร่วมกิจกรรมวันละไม่ต่ำกว่า 30 คน ผลการสำรวจความพึงพอใจต่อโครงการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับดี

ศรันยา ดีสมบุรณ์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวัน ที่บ้านของผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 33 คน ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ เก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนเริ่มต้นการทดลอง การประเมินหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที (สัปดาห์ที่ 8) และการประเมินระยะติดตามผล (สัปดาห์ที่ 12) โปรแกรมที่ใช้เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคู่มือฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางกายในการทำกิจวัตรประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ จำนวน 6 ท่า เช่น ท่าที่ 1 ขณะอาบน้ำ ท่าที่ 2 ขณะล้างจาน เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ทัศนคติ พฤติกรรมการปฏิบัติ และสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายด้านองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ซ้ายในการเหยียดขึ้นด้านหน้า องศาการเคลื่อนไหวของข้อศอกซ้ายและขวาสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฉัตรสุดา สมเวที (2553) ศึกษาผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่ต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า หลังการทดลอง ผู้สูงอายุมีระดับความดันโลหิต ทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก ต่ำกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### บทที่ 3

#### วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและความคาดหวังต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย, สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรดังกล่าว ระเบียบวิธีวิจัยในการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการศึกษานี้ คือ ประชากรประชากรเขตภาษีเจริญที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ณ เดือนธันวาคม 2554 จากสถิติกรมการปกครอง มีประชากรจำนวนทั้งสิ้น 130,430 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ตัวอย่างในการสำรวจเชิงปริมาณ ดังนี้

2.1 ตัวอย่างในการสำรวจเชิงปริมาณ ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบโควตา(Quota Sampling) โดยมีตัวแปรขวางเป็นตัวแปรจัดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973: 508) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนร้อยละ 0.5 เมื่อได้ขนาดตัวอย่างแล้วนำมาคำนวณสัดส่วนประชากรรายแขวงทั้ง 7 แขวง โดยมีรายละเอียดการคำนวณกลุ่มตัวอย่างต่อไปนี้

สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ  $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$N$  = จำนวนประชากร

$e$  = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ในที่นี้มีค่าเท่ากับ 0.05

ประชากรเขตภาษีเจริญทั้งหมดที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน ณ เดือนกันยายน พ.ศ. 2554 (สำนักงานเขตภาษีเจริญ, 2554) มีจำนวนทั้งสิ้น 130,430 คน คำนวณขนาดตัวอย่างได้ ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{130,430}{1 + (130,430)(0.05)^2} \\ &= 398.78 \quad \cong 400 \text{ คน} \end{aligned}$$

จากการคำนวณขนาดตัวอย่างพบว่า จำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัย อย่างน้อยจำนวน 400 คน จำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรรายแขวง ได้จำนวน ตัวอย่าง ดังตารางที่ 1 อย่างไรก็ตามผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในชุมชนจริง มีประชาชนที่มีความสนใจและเข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 406 คน

ตารางที่ 1 ประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแขวง

แขวง	ประชากร	ร้อยละ	กลุ่มตัวอย่าง
บางหัว้า	38,241	29.32	117
บางด้วน	30,131	23.10	92
บางแกก	19,122	14.66	59
ปากคลองภาษีเจริญ	16,858	12.92	52
คลองขวาง	10,889	8.35	33
บางจาก	8,136	6.24	25
คูหาสวรรค์	7,053	5.41	22
รวม ( $\Sigma$ )	130,430	100.00	400

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถาม มีรายละเอียด ดังนี้

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของคนภาษีเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินระดับความต้องการของคนภาษีเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การประเมินแบบอิงกลุ่มโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประยุกต์ตามแนวคิดของสมหวัง พิธิยานุวัฒน์ และอุษาวดี จันทร์สินธิ (2537 : 846-847) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  $\bar{X} - S.D.$  หมายถึง มีระดับความต้องการของคนภาษีเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย



คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่  $\bar{X} - S.D.$  ถึง  $\bar{X} + S.D.$  หมายถึง มีระดับความต้องการของคนภาษี  
เจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า  $\bar{X} + S.D.$  หมายถึง มีระดับความต้องการของคนภาษีเจริญต่อ  
กิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 3. แบบสอบถามความต้องการของคนภาษีเจริญต่อสิ่งอำนวยความสะดวก  
ในการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินระดับความต้องการของคนภาษีเจริญต่อ  
สิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การประเมินแบบอิงกลุ่มโดยใช้  
ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประยุกต์ตามแนวคิดของสมหวัง พิธิยานุวัฒน์  
และอุษาวดี จันทร์สินธิ (2537 : 846-847) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  $\bar{X} - S.D.$  หมายถึง มีระดับความต้องการของคนภาษีเจริญต่อสิ่ง  
อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่  $\bar{X} - S.D.$  ถึง  $\bar{X} + S.D.$  หมายถึง มีระดับความต้องการของคนภาษี  
เจริญต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า  $\bar{X} + S.D.$  หมายถึง มีระดับความต้องการของคนภาษีเจริญต่อสิ่ง  
อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 4. แบบสอบถามความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย  
ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินระดับความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย  
ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การประเมินแบบอิงกลุ่มโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)  
ประยุกต์ตามแนวคิดของสมหวัง พิธิยานุวัฒน์ และอุษาวดี จันทร์สินธิ (2537 : 846-847) โดยมี  
เกณฑ์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า  $\bar{X} - S.D.$  หมายถึง มีระดับความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการ  
ออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่  $\bar{X} - S.D.$  ถึง  $\bar{X} + S.D.$  หมายถึง มีระดับความคาดหวังของคนภาษี  
เจริญต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า  $\bar{X} + S.D.$  หมายถึง มีระดับความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการ  
ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

## การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (questionnaire) ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด หลักการจากหนังสือ ตำรา เอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวลเพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือ และขอบเขตของเนื้อหา

2. สร้างแบบสอบถามตามขอบเขตของเนื้อหา ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและตามรายละเอียดของนิยามศัพท์เฉพาะของตัวแปร

3. ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของแบบทดสอบและแบบสอบถาม โดยนำแบบทดสอบและแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งสิ้น 3 คน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมครบถ้วนของเนื้อหาในประเด็นและสาระสำคัญตรงตามพฤติกรรมที่ต้องการวัด รวมถึงความเหมาะสมของสำนวนภาษาและพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

3.2 หาความเชื่อมั่น (reliability) โดยนำแบบสอบถามแบบแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) กับประชาชนที่อยู่ในเขตอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ปีพุทธศักราช 2556 ซึ่งอยู่ในกลุ่มประชากรแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย จำนวน 30 คน นำมาหาความเชื่อมั่นโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ 0.794 ถือว่ามีคุณภาพสูงพอที่จะนำไปใช้ได้

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ. 2555 ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และนัดหมายวันเวลาที่ชุมชนสะดวก

1.2 เตรียมความพร้อมทีมผู้ช่วยเก็บข้อมูล ซึ่งได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม โดยการอบรมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางเก็บข้อมูล และการทำความเข้าใจต่อข้อคำถามต่างๆ ในแบบสอบถาม

1.3 ไปพบกลุ่มตัวอย่างในชุมชนต่างๆ ตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกับประธานชุมชน ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยจะเก็บรักษาข้อมูลรายบุคคลไว้เป็นความลับ และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะยกเลิกการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา ขอความยินยอมในการ

ตอบแบบสอบถาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดีและให้ความยินยอมแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติวิเคราะห์ (Analytic Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

### ระยะเวลาทำการวิจัยและแผนการดำเนินงาน

ระยะเวลาทำการวิจัย 6 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน 2555 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2556 โดยมีแผนการดำเนินงาน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
1. เตรียมความพร้อมทีมงานและชุมชน ประสานแกนนำชุมชน	—					
2. สร้างและจัดเตรียมเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	—					
3. ส่งโครงการวิจัยและเครื่องมือให้คณะกรรมการจริยธรรมพิจารณา		—				
4. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามความเห็นของคณะกรรมการจริยธรรม และนำไปทดลองใช้เพื่อปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือให้เหมาะสม			—			
5. เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ				—	—	
6. สรุปผลการวิจัย						—
7. จัดทำรายงานการวิจัยและข้อเสนอการวิจัยเพื่อการพัฒนาพื้นที่ สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะคนภาชีเจริญด้านการออกกำลังกายและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง						—
8. ส่งรายงานการวิจัยแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเผยแพร่ผลงานวิจัย						—

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย ในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัยด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ตอนที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย ได้แก่**

- ส่วนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของประชาชนในเขตภาษีเจริญ
- ส่วนที่ 2. ปัจจัยที่สนับสนุนการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3. ความต้องการของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4. ความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย

**ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกายในเขตภาษีเจริญ**

**ตอนที่ 1 ตอนที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณ  
ต่อการออกกำลังกาย**

**ส่วนที่ 1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับประชาชนในเขตภาษีเจริญ**

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 404 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.3 อาศัยอยู่ในแขวงบางหว้ามากที่สุด ร้อยละ 26.2 ช่วงอายุระหว่าง 10 - 99 ปี อายุเฉลี่ย 48.62 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 19.46) สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 65.5 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 49.4 อาชีพแม่บ้านหรือเกษียณอายุ ร้อยละ 34.2 ส่วนใหญ่ทำงานในช่วงวันจันทร์ - ศุกร์ ร้อยละ 58.5 ช่วงเวลาทำงาน เช้า - เย็น ร้อยละ 79.3 รายได้เฉลี่ยน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 61.3 บ้านพักอาศัยเป็นของตนเอง ร้อยละ 72.5 ภาวะสุขภาพ ส่วนใหญ่แข็งแรงดี ร้อยละ 62.4 ในกลุ่มที่มีโรคเรื้อรัง ที่พบมากที่สุดคือ โรคเบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง ร้อยละ 12.9 ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 404)

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	หญิง	264	65.3
	ชาย	140	34.7
แขวงที่อยู่	บางหว้า	106	26.2
	ปากคลองภาษีเจริญ	72	17.8
	บางด้วน	63	15.6
	บางแวก	54	13.4
	บางจาก	40	9.9
	คลองขวาง	39	9.7
	คูหาสวรรค์	30	7.4

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ ( $\bar{X}$ = 48.62, SD. = 19.46 min = 10, max = 99)	10 – 14 ปี	29	7.2
	15 – 19 ปี	14	3.5
	20 – 60 ปี	234	57.9
	61 ปีขึ้นไป	127	31.4
สถานภาพสมรส	คู่	264	65.5
	โสด	98	24.3
	หม้าย	30	7.4
	หย่า/แยก	11	2.7
ระดับการศึกษา	ไม่ได้ศึกษา	15	3.8
	ประถมศึกษา	197	49.4
	มัธยมศึกษา/ปวช.	123	30.8
	อนุปริญญา/ปวส.	19	4.8
	ปริญญาตรี	44	11.0
	สูงกว่าปริญญาตรี	1	0.3
อาชีพ	แม่บ้าน/เกษียณอายุ	138	34.2
	รับจ้างทั่วไป	86	21.3
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	83	20.6
	นักเรียน/นักศึกษา	47	11.7
	ลูกจ้าง/พนักงานเอกชน	32	7.9
	ว่างงาน	8	2.0
	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	7	1.7
	อื่นๆ	2	0.5
วันทำงานหรือเรียน	จันทร์ – ศุกร์	235	58.5
	ทุกวัน	92	22.9
	จันทร์ – เสาร์	28	7.0
	ไม่ได้ทำงาน	43	10.7
	เสาร์	2	0.5
	อาทิตย์	1	0.2

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเวลาทำงานหรือเรียน	เช้า – เย็น	317	79.3
	ไม่ได้ทำงาน	43	10.8
	เช้า – ค่ำ	27	6.8
	บ่าย – ค่ำ	7	1.8
	กลางคืน – เช้า	6	1.5
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	น้อยกว่า 10,000 บาท	247	61.3
	10,000 – 14999 บาท	95	23.6
	15,000 -19,999 บาท	27	6.7
	20,000 บาทขึ้นไป	34	8.4
บ้านพักอาศัย	ของตนเอง	293	72.5
	บ้านเช่า	68	16.8
	พักอาศัยกับบิดามารดา	37	9.2
	พักอาศัยกับบุคคลอื่น	6	1.5
ภาวะสุขภาพ	แข็งแรงดี	252	62.4
	มีโรคเรื้อรัง 1 โรค	86	21.3
	มีโรคเรื้อรัง 2 โรค	45	11.1
	มีโรคเรื้อรัง 3 โรคขึ้นไป	21	5.2
โรคเรื้อรังที่พบ	เบาหวาน+ความดันโลหิตสูง (+อื่นๆ ถ้ามี)	52	12.9
	ความดันโลหิตสูง	37	9.2
	เบาหวาน	9	2.2
	โรคหัวใจ	4	1.0
	ไขมันในเลือดสูง	4	1.0
	มะเร็ง	4	1.0
	อื่นๆ	42	10.4

## ส่วนที่ 2. ปัจจัยที่สนับสนุนการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่าเป็นชุมชนของตนเองยังไม่มีหน่วยงานใดมาให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 53.2 รองลงมา คือ ชุมชนดำเนินการกันเอง ร้อยละ 25.3 ส่วนที่มีหน่วยงานภายนอกเข้ามาสนับสนุนด้านการออกกำลังกายนั้น พบว่าเป็นหน่วยงานของรัฐมากที่สุด ร้อยละ 16.6 ดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามหน่วยงานสนับสนุนการออกกำลังกาย (n = 404)

หน่วยงานสนับสนุน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีเลย	210	53.2
ชุมชนดำเนินการเอง	100	25.3
มี	85	21.5
- ภาครัฐ	67	16.6
- รัฐและเอกชน	10	2.5
- วัด	4	1.0
- เอกชน	2	0.5

ในด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อต่างๆ พบว่าสื่อที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 92.6, 43.3 และ 21.8 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทของสื่อที่ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ประเภท)

ประเภทของสื่อ	จำนวน	ร้อยละ
1. โทรทัศน์	374	92.6
2. วิทยุ	175	43.3
3. สื่อสิ่งพิมพ์ (หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับ)	88	21.8
4. แผ่นป้ายกลางแจ้ง	77	19.1
5. วิทยุชุมชน	71	17.6
6. อินเทอร์เน็ต	65	16.1
7. ร้านค้า	24	5.9
8. สื่อโฆษณาเคลื่อนที่ (รถไฟฟ้า แท็กซี่ รถไฟ รถเมล์)	21	5.2
9. ไม่เคยพบเห็นหรือได้ยินเลย	7	1.7
10. อื่นๆ	4	1.0



### ส่วนที่3. ความต้องการของคนเกษียณอายุต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย

#### 3.1 ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3 รองลงมา คือ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33 และ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 21.7 ตามลำดับ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ (n=404)

ระดับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายทุกประเภท	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย	88	21.7
ระดับปานกลาง	183	45.3
ระดับมาก	133	33.0
$\bar{X} = 2.11$ S.D. = 0.73	Min = 1	Max = 3

#### เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายรายชื่อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเดิน/วิ่งเหยาะ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.5 รองลงมา คือ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก ร้อยละ 34.7 และ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ร้อยละ 20.9 ตามลำดับ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน และร้อยละของคะแนนระดับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายราย  
ข้อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ (n=404)

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไปในชุมชนหรือในบ้านของท่าน					
1. การเดิน / วิ่งเหยาะ	192/47.5	130/32	47/11.8	18/4.4	17/4.2
2. เต้นแอโรบิก	141/34.7	91/22.7	57/14.0	37/9.1	78/19.5
3. ปั่นจักรยาน	84/20.9	82/20.2	86/21.4	72/17.7	80/19.7
4. ว่ายน้ำ	33/8.1	41/10.3	77/19.0	100/24.6	153/37.9
5. โยคะ	77/19.0	60/15.0	71/17.5	68/16.7	128/31.8
6. ซี่ง / ไทเก๊ก	51/12.6	60/15.0	78/19.2	74/18.2	141/35.0
7. ยูโด / เทควันโด	22/5.4	47/11.6	83/20.7	87/21.4	165/40.9
8. รำไม้พลอง	38/9.4	50/12.3	74/18.5	83/20.4	159/39.4
9. มวยไทย	33/8.1	37/9.1	81/20.2	90/22.2	163/40.4
10. ตะกร้อ	48/11.8	56/13.8	78/19.5	80/19.7	129/32.0
11. ฟุตบอล	59/14.5	68/16.5	78/19.2	72/17.7	129/32.0
12. ปิงปอง	45/11.1	52/13.1	83/20.4	77/19.0	147/36.5
13. บาสเกตบอล	45/11.1	55/13.8	76/18.7	79/19.5	149/36.9
14. วอลเลย์บอล	42/10.3	53/13.1	82/20.2	77/19.2	150/37.2
15. เปตอง	46/11.3	61/15.0	77/19.2	74/18.2	146/36.2

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ลีลาศ	27/6.7	48/11.8	84/20.9	76/18.7	169/41.9
17. การบริหารด้วยยางยืด	37/9.1	54/13.3	90/22.2	75/18.7	148/36.7
18. กระโดดเชือก	25/6.2	52/12.8	98/24.4	75/18.5	154/38.2
19. ยกน้ำหนัก	21/5.2	34/8.4	98/24.4	80/19.7	171/42.4
20. อื่นๆ ระบุ แบทมินตัน	2/0.5	11/2.7	17/4.4	124/30.8	250/61.6

### 3.2 ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 84 รองลงมา คือ มีความความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 15 และ มีความความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 1 ตามลำดับ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ (n=404)

ระดับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย	4	1.0
ระดับปานกลาง	60	15.0
ระดับมาก	340	84.0
$\bar{X} = 2.83$ S.D. = 0.40	Min = 1	Max = 3

เมื่อพิจารณาความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายรายชื่อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ จำแนกรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีสถานที่ที่ได้มาตรฐานในการออกกำลังกายในชุมชน ดังข้อคำถามที่ว่า ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.6 ท่านต้องการให้มี

ลานกีฬา/สนามกีฬาในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.3 และท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีแสงสว่างเพียงพอ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.8 **ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกาย ดังข้อความถามที่ว่า ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาชนิดต่างๆ ในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.1 ท่านต้องการให้มีเครื่องออกกำลังกาย เช่น สายพานสำหรับเดิน-วิ่ง ที่ยกน้ำหนัก ภายในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 42.6 และ **ด้านการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังข้อความถามที่ว่า ท่านต้องการให้มีสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ป้าย โปสเตอร์ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.3 ท่านต้องการให้มีการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนในชุมชน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.6 และท่านต้องการคำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.1 ดังตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** แสดงจำนวน และร้อยละของคะแนนระดับความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายรายชื่อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ (n=404)

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านต้องการให้มีลานกีฬา/สนามกีฬา ในชุมชนของท่าน	183/45.3	152/37.7	46/11.3	15/3.7	8/1.9
2. ท่านต้องการให้มีเครื่องออกกำลังกาย เช่น สายพานสำหรับเดิน/วิ่ง อุปกรณ์ชิตอัพ ที่ยกน้ำหนัก ฯลฯ ภายในชุมชนของท่าน	172/42.6	144/35.7	66/16.3	14/3.4	8/1.9
3. ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาชนิดต่างๆ ในชุมชนของท่าน	174/43.1	152/37.7	57/14.0	16/3.9	5/1.2
4. ท่านต้องการให้มีผู้นำหรือผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกายภายในชุมชนของท่าน	173/42.9	142/35.2	68/16.7	11/2.7	10/2.4
5. ท่านต้องการให้มีการจัดแข่งขันกีฬาภายในชุมชนหรือระหว่างชุมชน	165/40.9	127/31.5	78/19.2	22/5.4	13/2.9

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ท่านต้องการให้มีชมรมออกกำลังกายในชุมชนของท่าน	170/41.9	148/36.7	63/15.8	17/4.2	6/1.4
7. ท่านต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	170/41.9	148/36.7	73/18.2	9/2.2	4/0.9
8. ท่านต้องการให้มีการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนในชุมชน	176/43.6	152/37.7	57/14.0	13/3.2	6/1.5
9. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีแสงสว่างเพียงพอ	185/45.8	137/34.0	62/15.3	16/3.9	4/0.9
10. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	184/45.6	144/35.7	61/15.0	10/2.5	5/1.2
11. ท่านต้องการคำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของท่าน	174/43.1	145/36.0	68/16.7	13/3.2	4/0.9
12. ท่านต้องการให้มีสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ป้ายโปสเตอร์ แผ่นพับ คู่มือ วีดีโอ	175/43.3	130/32.3	70/17.2	22/5.4	7/1.7

#### ส่วนที่ 4. ความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคาดหวังต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61 รองลงมา คือ มีความคาดหวังต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.5 และ มีความคาดหวังต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความคาดหวังต่อการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ (n=404)

ระดับความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย	10	2.5
ระดับปานกลาง	247	61.0
ระดับมาก	147	36.5
$\bar{X} = 2.33$ S.D. = 0.52	Min = 1	Max = 3

เมื่อพิจารณาความคาดหวังของประชาชนในเขตภาษีเจริญต่อการออกกำลังกายรายข้อ จำแนกรายด้าน พบว่า ด้านความคาดหวังเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคาดหวังว่าตนเองและคนในชุมชนจะมีสุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.6 ท่านต้องการให้มีลานกีฬา/สนามกีฬาในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.7 และท่านคาดหวังว่าชุมชนของท่านจะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาวะด้วยการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.7 ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากคณะกรรมการในชุมชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้คณะกรรมการในชุมชนจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.6 คณะกรรมการในชุมชนจัดหาหรือบริการด้านเครื่องออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬา อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.7 และ ร้อยละ 39.4 ตามลำดับ ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากโรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.7 และคาดหวังให้โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนจัดหาหรือบริการด้านเอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และคาดหวังให้โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนจัดหาหรือบริการด้านอุปกรณ์กีฬา อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.2 ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากสำนักงานเขตภาษีเจริญ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้สำนักงานเขตภาษีเจริญจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.7 และคาดหวังให้สำนักงานเขตภาษีเจริญจัดหาหรือบริการด้าน

อุปกรณ์กีฬา และเครื่องออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.2 และ ร้อยละ 36 ตามลำดับ ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากมหาวิทยาลัยสยาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มหาวิทยาลัยสยามสนับสนุนเครื่องออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.4 และคาดหวังให้มหาวิทยาลัยสยามสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.5 ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากศูนย์บริการสาธารณสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างคาดหวังให้ศูนย์บริการสาธารณสุขสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.2 ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากหน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัทห้างร้านที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างคาดหวังให้หน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัทห้างร้านที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 32.8 ดังตารางที่ 11

**ตารางที่ 11** แสดงจำนวน และร้อยละของคะแนนระดับความคาดหวังต่อการออกกำลังกายรายชื่อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ (n=404)

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านคาดหวังว่าตัวท่านเองจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน	117/29.1	176/43.6	87/21.4	17/4.2	7/1.7
2. ท่านคาดหวังให้คนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน	133/33.0	161/39.9	91/22.4	15/3.7	4/1.0
3. ท่านคาดหวังว่าตัวท่านเองและคนในชุมชนจะมีสุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	140/43.7	157/38.9	81/20.0	22/5.4	4/1.0
4. ท่านคาดหวังว่าเยาวชนในชุมชนของท่านจะหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ	140/34.5	171/42.4	74/18.5	15/3.7	4/1.0
5. ท่านคาดหวังว่าผู้สูงอายุในชุมชนของท่านจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นจากการออกกำลังกาย	143/35.5	162/40.1	77/19.0	16/3.9	6/1.5
6. ท่านคาดหวังให้สมาชิกในครอบครัวของท่านทุกคนมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน	145/35.7	155/38.4	84/20.9	16/3.9	4/1.0

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ท่านคาดหวังว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังจะมีภาวะสุขภาพที่ดีหรือสามารถควบคุมโรคได้ดีขึ้นจากการออกกำลังกาย	140/34.5	157/38.9	93/23.2	10/2.5	4/1.0
8. ท่านคาดหวังให้ชุมชนของท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ แบบ เพื่อให้เหมาะสมกับคนทุกกลุ่มทุกวัย	140/34.7	167/41.4	78/19.2	14/3.4	5/1.2
9. ท่านคาดหวังว่าชุมชนของท่านจะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาพด้วยการออกกำลังกาย	150/36.9	160/39.7	75/18.7	15/3.7	4/1.0
10. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจาก <u>คณะกรรมการชุมชน</u> ในด้านต่อไปนี้					
10.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ	129/31.8	147/36.5	90/22.4	30/7.4	8/2.0
10.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม	124/30.5	164/40.6	80/19.7	28/7.1	8/2.0
10.3 เครื่องออกกำลังกาย	134/33.5	160/39.7	71/17.5	31/7.6	8/2.0
10.4 อุปกรณ์กีฬา	130/32.0	160/39.4	73/18.2	31/7.9	10/2.4
10.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส	131/32.5	150/37.2	82/20.2	32/7.9	9/2.2
11. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจาก <u>โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนของท่าน</u> ในด้านต่อไปนี้					
11.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ	113/28.1	147/36.2	98/24.4	36/8.9	10/2.5



ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม	118/29.3	148/36.7	92/22.7	32/7.9	14/3.4
11.3 เครื่องออกกำลังกาย	127/31.3	144/35.7	88/21.9	30/7.4	15/3.7
11.4 อุปกรณ์กีฬา	125/31.0	146/36.2	87/21.4	32/7.9	14/3.4
11.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส	128/31.8	133/33.0	92/22.7	36/8.9	15/3.7
12. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจาก <u>สำนักงานเขตภาษีเจริญ</u> ในด้านต่อไปนี้					
12.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ	132/32.5	138/34.2	90/22.4	31/7.6	13/3.3
12.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม	125/31.0	152/37.7	83/20.4	29/7.1	15/3.7
12.3 เครื่องออกกำลังกาย	145/36.0	137/33.7	82/20.2	25/6.4	15/3.7
12.4 อุปกรณ์กีฬา	146/36.2	137/33.7	75/18.7	27/6.7	19/4.6
12.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส	137/34.0	133/32.8	84/20.9	32/7.9	18/4.4
13. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจาก <u>มหาวิทยาลัยสยาม</u> ในด้านต่อไปนี้					
13.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ	118/29.1	140/34.5	102/25.4	30/7.4	14/3.7
13.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม	120/29.6	147/36.5	92/22.9	29/7.1	16/3.9
13.3 เครื่องออกกำลังกาย	124/30.5	152/37.4	81/20.2	30/7.4	17/4.4
13.4 อุปกรณ์กีฬา	125/31.0	147/36.2	79/19.5	34/8.6	19/4.7

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส	127/31.5	128/31.8	95/23.4	35/8.6	19/4.7
14. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจาก <u>ศูนย์บริการสาธารณสุข</u> ในด้านต่อไปนี้	131/32.5	151/37.4	82/20.2	25/6.2	15/3.5
14.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
14.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
14.3 เครื่องออกกำลังกาย					
14.4 อุปกรณ์กีฬา					
14.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส	140/34.7	140/34.5	78/19.5	29/7.1	17/4.1
15. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจาก <u>หน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัทห้างร้านต่างๆ ที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนของท่าน</u> ในด้านต่อไปนี้	110/27.6	123/30.5	114/28.1	30/7.4	26/6.4
15.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
15.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
15.3 เครื่องออกกำลังกาย					
15.4 อุปกรณ์กีฬา					
15.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส	123/30.3	111/27.6	100/24.6	40/9.9	30/7.6

## ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกายในเขตภาษีเจริญ

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการและความคาดหวังเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร ( $r = .150, p < .01$ ) ภาวะสุขภาพของประชาชน ( $r = .189, p < .01$ ) และระดับการศึกษาของประชาชน ( $r = .148, p < .01$ ) ทั้งนี้ระดับความสัมพันธ์ทั้งสามคู่นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความต้องการและความคาดหวังเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ส่วนอายุของประชาชน ( $r = -.114, p < .05$ ) และระยะเวลาการออกกำลังกายของประชาชน ( $r = -.125, p < .05$ ) ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและความคาดหวังกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของประชาชนแสดงดังตารางที่ 12

**ตารางที่ 12** ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและความคาดหวังกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6
1.คาดหวังและต้องการ	1.000					
2. การได้รับข่าวสาร	.150**	1.000				
3. ภาวะสุขภาพ	.189**	.416**	1.000			
4. ระดับการศึกษา	.148**	.012	.013	1.000		
5. อายุของประชาชน	-.114*	-.036	-.142**	-.118*	1.000	
6. ระยะเวลา	-.125*	-.023	-.044	-.126*	.172**	1.000

\*p .05

\*\* p <.01

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการและความคาดหวังของประชาชนต่อกิจกรรมการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย รวมทั้งการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความต้องการและความคาดหวังของประชาชนต่อกิจกรรมและสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือประชาชนเขตภาษีเจริญที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 130,430 คน คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามานะ โดยขนาดตัวอย่างจำนวน 404 ทำการคัดเลือกตัวอย่างแบบโควตา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความต้องการและความคาดหวังต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้วยการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาและการวิเคราะห์ความเชื่อมั่น ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.794 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

### สรุปผลการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 404 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.3 อาศัยอยู่ในแขวงบางห้วมากที่สุด ร้อยละ 26.2 ช่วงอายุระหว่าง 10-99 ปี อายุเฉลี่ย 48.62 (SD = 19.46) สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 65.5 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 49.4 อาชีพแม่บ้านหรือเกษียณอายุ ร้อยละ 34.2 ส่วนใหญ่ทำงานในวันจันทร์ถึงศุกร์ ร้อยละ 58.5 ช่วงเวลาทำงานเช้าถึงเย็น ร้อยละ 79.3 รายได้เฉลี่ยน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 61.3 บ้านพักอาศัยเป็นของตนเอง ร้อยละ 72.5 ภาวะสุขภาพส่วนใหญ่แข็งแรงดี ร้อยละ 62.4 ในกลุ่มที่มีโรคเรื้อรังที่พบมากที่สุดคือ โรคเบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง ร้อยละ 12.9

1.2 การได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่าเป็นชุมชนของตนเองยังไม่มีหน่วยงานใดมาให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 53.2 ส่วนที่มีหน่วยงานภายนอกเข้ามาสนับสนุนนั้น พบว่าเป็นหน่วยงานของรัฐมากที่สุด ร้อยละ 16.6 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อต่างๆ 3 อันดับแรก ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 92.6, 43.3 และ 21.8 ตามลำดับ

1.3 การรับรู้เกี่ยวกับโครงการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะเขตภาษีเจริญ กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการฯ จากประธานชุมชนมากที่สุด ร้อยละ 44.1 ไม่เคยได้ยินเลย ร้อยละ 43.8 และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการฯ ร้อยละ 56.4

1.4 ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3 รองลงมา คือ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 33 และ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 21.7 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายรายข้อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเดิน/วิ่งเยาะ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.5 รองลงมา คือ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก ร้อยละ 34.7 และ มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ร้อยละ 20.9 ตามลำดับ

1.5 ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 84 รองลงมา คือ มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 15 และ มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 1 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายรายข้อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ จำแนกรายด้าน พบว่า **ด้านสถานที่ออกกำลังกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีสถานที่ที่ได้มาตรฐานในการออกกำลังกายในชุมชน ดังข้อความที่ว่า ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.6 ท่านต้องการให้มีลานกีฬา/สนามกีฬาในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.3 และท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีแสงสว่างเพียงพอ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.8 **ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกาย ดังข้อความที่ว่า ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาชนิดต่างๆ ในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.1 ท่านต้องการให้มีเครื่องออกกำลังกาย เช่น สายพานสำหรับเดิน-วิ่ง ที่ยกน้ำหนัก ภายในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 42.6 และ **ด้านการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังข้อความที่ว่า ท่านต้องการให้มีสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ป้าย โปสเตอร์ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.3 ท่านต้องการให้มีการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนในชุมชน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.6 และท่านต้องการคำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.1

1.6 ความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคาดหวังต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61 รองลงมา คือ มีความคาดหวังต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.5 และ มีความคาดหวังต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความคาดหวังของประชาชนในเขตอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกายรายชื่อ จำแนกรายด้าน พบว่า **ด้านความคาดหวังเกี่ยวกับการออกกำลังกาย** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคาดหวังว่าตนเองและคนในชุมชนจะมีสุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.6 ท่านต้องการให้มีสถานกีฬา/สนามกีฬาในชุมชนของท่าน อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.7 และท่านคาดหวังว่าชุมชนของท่านจะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาพด้วยการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.7 **ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากคณะกรรมการในชุมชน** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้คณะกรรมการในชุมชนจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.6 คณะกรรมการในชุมชนจัดหาหรือบริการด้านเครื่องออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.7 และ ร้อยละ 39.4 ตามลำดับ **ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากโรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชน** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.7 และคาดหวังให้โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนจัดหาหรือบริการด้านเอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และคาดหวังให้โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนจัดหาหรือบริการด้านอุปกรณ์กีฬา อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.2 **ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากสำนักงานเขตอาชีพเจริญ** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้สำนักงานเขตอาชีพเจริญจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.7 และคาดหวังให้สำนักงานเขตอาชีพเจริญจัดหาหรือบริการด้านอุปกรณ์กีฬา และเครื่องออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.2 และ ร้อยละ 36 ตามลำดับ **ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากมหาวิทยาลัยสยาม** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มหาวิทยาลัยสยามสนับสนุนเครื่องออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.4 และคาดหวังให้มหาวิทยาลัยสยามสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.5 **ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากศูนย์บริการสาธารณสุข** พบว่า กลุ่มตัวอย่างคาดหวังให้ศูนย์บริการสาธารณสุขสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 38.2 **ด้านการคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากหน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัทห้างร้านที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชน** พบว่า กลุ่มตัวอย่างคาดหวังให้หน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัทห้างร้านที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 32.8

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณ ต่อการออกกำลังกาย

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับข้อมูลข่าวสารกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพของประชาชนกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย พบว่า ภาวะสุขภาพของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของประชาชนกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย พบว่า ระดับการศึกษาของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุของประชาชนกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย พบว่า อายุของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทำงานกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย พบว่า ระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณต่อการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ด้านการได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ในชุมชนของตนเองยังไม่มีหน่วยงานใดมาให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ แก้ว ธรรมานุกุลและคณะ ( Kaewthummanukul et al ., 2006 ) ที่พบว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของการออกกำลังกายในพยาบาลอยู่ในระดับต่ำและการศึกษาของเบญจมาศ จรรยาวัฒน์นันทน์ ( 2544 ) ในบุคลากรสำนักงาน

สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความสนใจที่จะออกกำลังกายแต่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากขาดการสนับสนุนจากที่ทำงานและไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย รวมทั้งไม่มีความรู้ทักษะ ประสบการณ์ในการออกกำลังกาย และในการศึกษาครั้งนี้ การได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีหน่วยงานภายนอกเข้ามาสนับสนุนนั้น พบว่าเป็นหน่วยงานของรัฐมากที่สุด ร้อยละ 16.6 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อต่างๆ 3 อันดับแรก ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ สอดคล้องกับกรมควบคุมโรค ได้มีการผลิตนวัตกรรมการสื่อสารสาธารณะขึ้นมาใหม่หลายลักษณะ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ตั้งนั้นในปี 2556 จึงได้ดำเนินการเพิ่มรูปแบบนวัตกรรมการสื่อสารสู่ความเป็นเลิศประเภทใหม่ๆ สื่อสารให้ประชาชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และสร้างความรู้ความเข้าใจให้สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคตินำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรมการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับนโยบายเมืองไทยสุขภาพดีที่มีความสำคัญกับนโยบายด้านการออกกำลังกาย ซึ่งนโยบายดังกล่าวมีกลยุทธ์ที่สำคัญ คือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนให้มีความตระหนักถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเสริมสร้างความเข้มแข็งและการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย เน้นนโยบายการสร้างสุขภาพนำการซ่อมสุขภาพ จึงจำเป็นต้องดำเนินการในเชิงรุก เพราะนอกจากจะกระตุ้นให้ประชาชนมีสุขภาพดีแล้ว รัฐบาลยังสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้ด้วย ความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพ

**2. ด้านภาวะสุขภาพของประชาชนกับการออกกำลังกาย** ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ภาวะสุขภาพของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องจากประชาชนในเขตอาชีพเจริญ ได้มีการเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action) ชุมชนพึ่งตนเองโดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการระดมทรัพยากรต่างๆ ภายในชุมชน ให้ชุมชนได้รับข่าวสารเรื่องสุขภาพและงบประมาณที่สนับสนุนเป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้กับชุมชนของตนเอง เพื่อพัฒนาที่ยั่งยืน และตระหนักถึงการออกกำลังกายในชุมชน โดยมีสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สื่อภายในท้องถิ่น เอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ การจัดนิทรรศการ เสียงตามสายประจำหมู่บ้าน และมีคนรณรงค์ให้ประชาชนสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย และทำการประชาสัมพันธ์เชิญให้ทุกคนในชุมชนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันเสริมสร้าง ป้องกันฟื้นฟูโรคเรื้อรัง และโรคภาวะน้ำหนักเกิน จึงทำให้สุขภาพของประชาชนในเขตอาชีพเจริญ มีการคาดหวังในการออกกำลังกายสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและการคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ( วารี สายันหะ 2546:43 ) ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายแบบในวิถีชีวิตประจำวันของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับการศึกษา สภาพการให้บริการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเองด้านสุขภาพของศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดพะเยา ( โสภพร พันธุ์ลาวัณย์ และคณะ, 2546 ) พบว่าสภาพการให้บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพศูนย์สุขภาพชุมชนโดยรวมอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมทานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร พบว่ามีพฤติกรรมส่งเสริม



สุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีและพบว่าครอบครัวมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ( จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และคณะ,2544 )

**3. ด้านระดับการศึกษาของประชาชนกับการออกกำลังกาย** ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าระดับการศึกษาของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของคนไข้เจริญต่อการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ วีระพันธุ์ อนันตพงศ์ (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา จำนวน 330 คน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายได้แก่ ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคล กลุ่ม องค์กรที่เกี่ยวข้องและแหล่งประโยชน์ สิ่งอำนวยความสะดวกและสอดคล้องกับการศึกษาของนักวิชาการทั้งต่างประเทศและในประเทศ (Walker et al. 1998; ประภาเพ็ญ สุวรรณ 2527; วันดี แยมจันทร์ฉาย 2538; มนูญ ขอเสงี่ยม และพิสุทธิ์ คงขำ 2542) ที่ว่าผู้ที่มีการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมการสร้างสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ เนื่องจากผู้การศึกษาสูงจะมีความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งโอกาสในการแสวงหาวิธีการที่ดีที่จะสร้างสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง แต่ผลวิจัยในครั้งนี้กับพบว่า ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา มีพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายสูงกว่าผู้ที่จบการศึกษาระดับที่สูงกว่า เนื่องจากผู้ที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในการทำงานอยู่ในระดับมาก ประกอบกับในปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายการรณรงค์การสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้จากเอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์จากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ให้คำแนะนำกับประชาชนโดยตรง จึงทำให้ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีการศึกษาในระดับต่างกันมีโอกาสในการแสวงหาวิธีการที่จะทำให้สุขภาพตนเองแข็งแรงสมบูรณ์ได้เหมือนกัน ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีการศึกษาในระดับที่สูงกว่าแม้จะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก แต่เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะเบาๆ มีการเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกายน้อย ด้วยเหตุนี้ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาจึงพฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายสูงกว่าผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป

**4. ด้านอายุของประชาชนกับการออกกำลังกาย** ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า อายุของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของคนไข้เจริญต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพโดยเหตุว่าผู้ที่มีอายุน้อยมักมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงกว่าผู้ที่มีอายุมากจึงเป็นผลให้ไม่สนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะให้ความสนใจต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น (Andreason 1981 อ้างถึงใน วารี สายัญหะ 2546:43 ) นอกจากนี้อายุยังเป็นตัวกำหนดความสามารถ และสมรรถภาพสูงสุดทางกายของบุคคลในช่วงวัยต่างๆ ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย จาก

การสำรวจของการกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี (2538:39) สำรวจการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538 พบว่าอัตรา ร้อยละผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยทำงาน กล่าวคือ ประชากรกลุ่มอายุ 40-59ปี เป็นผู้ ที่ออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 27.4 รองลงมาได้แก่ อายุ 25-39 ปี และ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 25.3 และ 20.8 ตามลำดับ ส่วนจุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์ (2530:112) กล่าวว่าบุคลากรเมื่อเข้าสู่วัย กลางคนที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จะมีประสิทธิภาพและความกระฉับกระเฉงของร่างกายเริ่มลดลง แต่มีความรู้และเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคต่างๆและไม่ทำให้แก่ก่อนวัยและศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2546: 1) กล่าวว่า บุคคลที่มีอายุเกิน 50 ปี จะมีสมรรถภาพทางกายที่ลดลงเพราะความ เสื่อมสภาพของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับคนกลุ่มนี้ จะต้องออกกำลังกายโดยปฏิบัติอย่างช้าๆค่อยเป็นค่อยไป สำหรับการศึกษาของ ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536:127) พบว่าบุคลากรที่มีอายุต่างกันมีเจตคติด้านการออกกำลังกายด้านสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ (2542: ค-ง) พบว่านักเรียนที่มีอายุน้อยกว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่านักเรียนที่มีอายุมากกว่า และ จากการศึกษาของประดิษฐ์ นาวิชัย(2540:ค) พบว่า อายุน้อยมีความสัมพันธ์กับประเภทกิจกรรมที่ ใช้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ส่วนการศึกษาของมณูญ ขอเสงี่ยม และพิสุทธิ คง ขำ (2542:70) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการศึกษาของทรง ศักดิ์ ไพศาล (2541:บทคัดย่อ) พบว่า บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีอายุต่างกันมี ความรู้และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพไม่แตกต่าง นอกจากนี้ สไมเลย์ และ กรู (Smiley and Gould 1969, อ้างถึงใน วสุ ศรีวังพล 2544:24) กล่าวไว้ว่า คนที่มีอายุระหว่าง 30- 50 ปี ร่างกายต้องออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลางอย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมง ส่วนบุคคลที่ มีอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องออกกำลังกายในกิจกรรมที่เบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าอายุของประชากรกับการออกกำลังกายในการศึกษารุ่นนี้ พบว่าอายุของ ประชาชนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของคนภาชี เจริญต่อการออกกำลังกาย

**5. ด้านระยะเวลาในการทำงานกับการออกกำลังกาย** ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและ ความคาดหวัง ของคนภาชีเจริญต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้ระยะเวลาในการทำงานกับการออกกำลังกายของกลุ่ม ตัวอย่างมีอาชีพแตกต่างกัน และมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายต่างกัน โดยผู้ที่ ประกอบอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจจะกำหนดระยะเวลาออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ แต่ผู้ที่ ประกอบอาชีพส่วนตัว อาชีพเกษตรกรรม และอาชีพรับจ้าง ลักษณะงานที่ต้องมีการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังเกือบตลอดทั้งวัน และต้องทำทุกวัน โดยไม่มีวันหยุด ส่วนกลุ่มที่ใช้สมอง เช่น ข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ลักษณะงานส่วนใหญ่จะนั่งหรือยืนทำงานจึงมีการเคลื่อนไหว ร่างกาย ออกแรง ออกกำลังในกาทำงานเพียงเล็กน้อยและต้องกำหนดระยะเวลาไม่แน่นอน จึงเห็น ได้ว่าประชาชนคนภาชีเจริญมีหลากหลายอาชีพ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าระยะเวลาในการทำงานของ ประชากรกับการออกกำลังกายในการศึกษารุ่นนี้ พบว่าระยะเวลาในการทำงานของประชาชนมี

ความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย

**6. ด้านความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ** ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายรายข้อของประชาชนในเขตภาษีเจริญ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเดิน/วิ่งเหยาะ แต่จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2551) ที่สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร ในปี พ.ศ. 2550 พบว่าประชากรทั่วประเทศนิยมเล่นกีฬามากที่สุด รองลงมา คือ เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก และอื่นๆ เช่น ฟิตเนส ว่ายน้ำ พอลง โยคะ ไทเก๊ก ซี่งตามลำดับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนรี ศรีผุดผ่อง (2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในสถานบริการสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 190 คน พบว่าเจ้าหน้าที่ที่มีการออกกำลังกายร้อยละ 60.50 วิธีที่นิยมคือ วิ่ง หรือเดิน ร้อยละ 47.80 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลาง การศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเจ้าหน้าที่ที่มีทัศนคติ และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายสูง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเจ้าหน้าที่ที่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนทางสังคม ต่ำกว่าแต่พบว่า อายุ รายได้ และความรู้เรื่องออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยเชิงสำรวจนี้ มีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและองค์กรชุมชนดังต่อไปนี้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและองค์กรชุมชนควรร่วมกันพิจารณาความต้องการและความคาดหวังของประชาชนในเขตภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย เพื่อจัดให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของคนในชุมชน แทนการสร้างสถานที่ออกกำลังกายแบบเฉพาะเจาะจง แต่เข้าถึงได้ยากและไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความต้องการของประชาชน และควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงอุปกรณ์ต่างๆ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของคนในชุมชนนั้นๆ

2. หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรมีการรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่ประชาชนเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความต้องการและความคาดหวังของประชาชนในเขตภาษีเจริญ เพื่อให้ประชาชนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

## บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. มปป. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เอกสารแผ่นพับเผยแพร่.
- จรรยา เสียงเสนาะ และคณะ. 2547. ผลของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้าน บางแค. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครการพิมพ์.
- ชนิดา ดำรงค์ศักดิ์. 2549. การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าม่วง อำเภوتاม่วง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ธิติสุดา สมเวที. 2553. ผลของการปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก่อดันโลหิตในผู้สูงอายุโรค ความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล ผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นที เกื้อกูลกิจการ และวิมลรัตน์ จงเจริญ. 2551. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบ ไทเก๊ก-ซิ้งกของประชาชนภาคใต้. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. รายงานการวิจัย.
- นพวรรณ อัศวรัตน์ และนายศรี สุพรศิลป์ชัย. 2544. แนวทางการพัฒนากิจกรรมทางกายเพื่อ สุขภาพระบบไหลเวียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- นิรนาม. ประวัติเขตภาษีเจริญ. (Online). <http://www.panitthon.ac.th:83/tccmodle/home/s11.pdf>, 17 พฤศจิกายน 2555.
- พิสิษฐ อนุศรี. 2549. การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบล หนองแสง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา ยุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- มยุรา นนทะคุณ. 2550. การพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย: กรณีศึกษา บ้านโคกแสง ตำบลคูสะคาม อำเภอรามราช จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุพรรณบุรี.

- วันดี โภคะกุล. 2545. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วิไลพร คลีกร. 2550. ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายด้วยไม้พลองประยุกต์ศิลปะพื้นบ้านของผู้สูงอายุ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาศาสนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ศรัญญา คล้ายสกุล. 2551. ผลของโปรแกรมการกำกับพฤติกรรมร่วมกับการปฏิบัติโยคะต่อความดันโลหิตและค่าดัชนีมวลกายในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรันยา ดีสมบูรณ์. 2551. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในการทำกิจกรรมประจำวันที่บ้านของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศุภาพร รัตนสิริ. 2552. ผลของการออกกำลังกายแบบฟิชั่นเจิง มช. ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สายรุ้ง บัวระพา. 2547. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความรุนแรงของอาการ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางกายในผู้ป่วยหัวใจวายเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิรา วิเชียรรัตน์. 2547. ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับกระบวนการกลุ่มต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนีย์ ยุวจิตติ. 2544. โยคะเพื่อพลั้กายและพลั้จิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สายส่งสุขภาพ.
- สำนักงานเขตภาษีเจริญ. 2554. ข้อมูลทั่วไป สำนักงานเขตภาษีเจริญ. (Online). <http://203.155.220.217/phasicharoen/ปี2556/ประชาสัมพันธ์ทั่วไป.pdf>, 30 ตุลาคม 2555.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551. รายงานการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.

2550. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

อนงค์ บุญอศุลย์รัตน์. 2542. กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

อภิญา นนทน์นาท. 2554. พระนครบันทึก 'ภาษีเจริญ' บนเส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง.  
จดหมายข่าวมูลนิธิเล็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์ ฉ. 93 ตุลาคม-ธันวาคม 2554. (Online).  
<http://www.lek-prapai.org/print.php?id=739>, 17 พฤศจิกายน 2555

อารมณี สนานภู และคณะ. 2548. โครงการวิจัยและพัฒนากองส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. รายงานการวิจัย.

#### ภาษาอังกฤษ

Godin, Cox, and Shepard. 1983. **A study of Physical education program in the secondary school of Florida.** Florida: Clearing House.

Maslow, A. 1970. **Motivation and Personality.** New York: Harper and Row Publishers.

Vroom, V. H. 1964. **Work and Motivation.** New York: John Wiley & Sons.

U.S. Department of Health and Human Services. 1996. **Physical activity and health:**

**A report of the surgeon general.** Atlanta, G.A.: U.S. Department of Health and Human Services, Center of Disease Control and Prevention, National Center of Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Yamane. 1973. **Statistics: An Introductory Analysis.** 3<sup>rd</sup> Edition. New York: Harper and Row.

ภาคผนวก

**แบบสอบถามการวิจัย**  
**เรื่อง พฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การออกกำลังกาย”**  
**ของประชาชนในเขตภาษีเจริญ**

- คำชี้แจง**      แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่
- ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล      จำนวน 11 ข้อ
  - ส่วนที่ 2 ความต้องการของคนภาษีเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย      จำนวน 20 ข้อ
  - ส่วนที่ 3 ความต้องการของคนภาษีเจริญต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย      จำนวน 12 ข้อ
  - ส่วนที่ 4 ความคาดหวังของคนภาษีเจริญต่อการออกกำลังกาย      จำนวน 15 ข้อ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ: กรณีนำร่องเขตภาษีเจริญ  
กรุงเทพมหานคร ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม



## ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย  ลงในช่อง  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่ในชุมชน..... แขวง.....
2. เพศ  หญิง  ชาย
3. อายุ ..... ปี
4. สถานภาพ  โสด  สมรส  หย่า/ร้าง  หม้าย
5. ระดับการศึกษา  ไม่ได้ศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา/ปวช.  
 อนุปริญญา/ปวส.  ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพ  รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท  ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว  
 นักเรียน/นักศึกษา  รับจ้างทั่วไป  แม่บ้าน/พ่อบ้าน/เกษียณ  
ว่างงาน  อื่น ๆ ระบุ.....
7. ช่วงวันทำงาน/ประกอบอาชีพ หรือวันเรียนของท่าน ส่วนใหญ่เป็นวันใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 วันธรรมดา  วันเสาร์  วันอาทิตย์
8. ช่วงเวลาทำงาน/ประกอบอาชีพ หรือเวลาเรียนของท่าน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 เช้าถึงเย็น  ป้ายถึงค่ำ  กลางคืนถึงเช้า
9. รายได้ต่อเดือน  ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน  10,000 – 14,999 บาท/เดือน  
 15,000 – 19,999 บาท/เดือน  ตั้งแต่ 20,000 บาท/เดือน ขึ้นไป
10. ที่พักอาศัย  บ้านตนเอง  บ้านเช่า  บ้านพักข้าราชการ  
 พักอาศัยกับบิดามารดา  พักกับบุคคลอื่น ระบุ.....
11. ท่านเคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านสื่อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 โทรทัศน์  ป้ายกลางแจ้ง (ป้ายตามร้านค้า ถนนหนทาง)  
 วิทยู (สถานีวิทยุทั่วไป)  วิทยูชุมชน หรือหอกระจายข่าวภายในชุมชน  
 อินเทอร์เน็ต  สื่อสิ่งพิมพ์ (หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับ)  
 ร้านค้า  สื่อโฆษณาเคลื่อนที่ (รถไฟฟ้า แท็กซี่ รถไฟ รถเมล์)  
 ไม่เคยพบเห็น/ไม่เคยได้ยินเลย  สื่ออื่นๆ ระบุ .....

ส่วนที่ 2 ความต้องการของคนอาชีพเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง โดยให้ตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ท่านต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไปนี้ในชุมชนหรือในบ้านของท่าน					
1. การเดิน / วิ่งเหยาะ					
2. เต้นแอโรบิค					
3. ปั่นจักรยาน					
4. ว่ายน้ำ					
5. โยคะ					
6. ซี่ง / ไทเก๊ก					
7. ยูโด / เทควันโด					
8. รำไม้พลอง					
9. มวยไทย					
10. ตะกร้อ					
11. ฟุตบอล					
12. ปิงปอง					
13. บาสเกตบอล					
14. วอลเลย์บอล					
15. เปตอง					
16. ลีลาศ					
17. การบริหารด้วยยางยืด					
18. กระโดดเชือก					
19. ยกน้ำหนัก					
20. อื่นๆ ระบุ.....					

ส่วนที่ 3 ความต้องการของคนอาชีพเจริญต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง โดยให้ตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านต้องการให้มีลานกีฬา/สนามกีฬา ในชุมชนของท่าน					
2. ท่านต้องการให้มีเครื่องออกกำลังกาย เช่น สายพานสำหรับเดิน/วิ่ง อุปกรณ์ชิตอัพ ที่ยกน้ำหนัก ฯลฯ ภายในชุมชนของท่าน					
3. ท่านต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาชนิดต่างๆ ในชุมชนของท่าน					
4. ท่านต้องการให้มีผู้นำหรือผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกายภายในชุมชนของท่าน					
5. ท่านต้องการให้มีการจัดแข่งขันกีฬาภายในชุมชนหรือระหว่างชุมชน					
6. ท่านต้องการให้มีชมรมออกกำลังกายในชุมชนของท่าน					
7. ท่านต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
8. ท่านต้องการให้มีการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนในชุมชน					
9. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีแสงสว่างเพียงพอ					
10. ท่านต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
11. ท่านต้องการคำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของท่าน					
12. ท่านต้องการให้มีสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ป้ายโปสเตอร์ แผ่นพับ คู่มือ วีดีโอ					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย

คำอธิบาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง โดยให้ตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านคาดหวังว่าตัวท่านเองจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน					
2. ท่านคาดหวังให้คนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน					
3. ท่านคาดหวังว่าตัวท่านเองและคนในชุมชนจะมีสุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
4. ท่านคาดหวังว่าเยาวชนในชุมชนของท่านจะหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ					
5. ท่านคาดหวังว่าผู้สูงอายุในชุมชนของท่านจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นจากการออกกำลังกาย					
6. ท่านคาดหวังให้สมาชิกในครอบครัวของท่านทุกคนมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน					
7. ท่านคาดหวังว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังจะมีภาวะสุขภาพที่ดีหรือสามารถควบคุมโรคได้ดีขึ้นจากการออกกำลังกาย					
8. ท่านคาดหวังให้ชุมชนของท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ แบบ เพื่อให้เหมาะสมกับคนทุกกลุ่มทุกวัย					
9. ท่านคาดหวังว่าชุมชนของท่านจะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาวะด้วยการออกกำลังกาย					
10. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจากคณะกรรมการชุมชน ในด้านต่อไปนี้					
10.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วิดีโอ					
10.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
10.3 เครื่องออกกำลังกาย					
10.4 อุปกรณ์กีฬา					
10.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส					

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลัง กายจาก <u>โรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนของท่าน</u> ในด้าน ต่อไปนี้					
11.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
11.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
11.3 เครื่องออกกำลังกาย					
11.4 อุปกรณ์กีฬา					
11.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส					
12. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลัง กายจาก <u>สำนักงานเขตภาษีเจริญ</u> ในด้านต่อไปนี้					
12.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
12.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
12.3 เครื่องออกกำลังกาย					
12.4 อุปกรณ์กีฬา					
12.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส					
13. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลัง กายจาก <u>มหาวิทยาลัยสยาม</u> ในด้านต่อไปนี้					
13.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
13.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
13.3 เครื่องออกกำลังกาย					
13.4 อุปกรณ์กีฬา					
13.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส					
14. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลัง กายจาก <u>ศูนย์บริการสาธารณสุข</u> ในด้านต่อไปนี้					
14.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
14.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14.3 เครื่องออกกำลังกาย					
14.4 อุปกรณ์กีฬา					
14.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส					
15. ท่านคาดหวังการสนับสนุนในด้านการออกกำลังกายจากหน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัท ห้างร้านต่างๆ ที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชนของท่าน ในด้านต่อไปนี้					
15.1 เอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แผ่นพับ ป้ายโปสเตอร์ คู่มือ วีดีโอ					
15.2 ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรม					
15.3 เครื่องออกกำลังกาย					
15.4 อุปกรณ์กีฬา					
15.5 จัดหาหรือให้บริการด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา ห้องฟิตเนส					