



ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย

Relationship between exercise attitude and exercise behavior
of working people in Sukhothai Province

นรัญญา ด้วงพลับ,* ทินกร บุญปัน,** สาลี สมาชิก,*** ธารารัตน์ เรืองจิตต์,****

ชำนาญ สุคันธภักดิ์*****

Naranya Duangplub, Thinnakon Poonpan, Sali Samaem, Tararat Ruangjit,

Chamnan Sukanpakdee

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย

*, **, ***, ****, ***** Faculty of Studies science, Thailand National Sports University

Sukhothai Campus

Email: anthinnakon@gmail.com

Received February 8, 2024 Revise March 2, 2024 Accepted April 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ราย ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการศึกษาพบว่า 1) ความคิดเห็นทัศนคติการออกกำลังกายด้านอารมณ์ ความรู้สึก ของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยลดสัดส่วนทำให้มีรูปร่างที่ดี และสามารถควบคุมน้ำหนักได้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ความเข้าใจของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ระยะเวลาของการออกกำลังกายท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย มีค่าความสัมพันธ์ด้านทัศนคติ



และค่าความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันในทางบวกระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย ทศนคติ ทศนคติการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย
คนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย

Abstract

This research article aims to study attitudes. Exercise behavior of working people and study the relationship between exercise attitude and exercise behavior of working age people in Sukhothai Province. This research is a quantitative research. Data were collected from a sample of 400 people and processed with a statistical package.

The results of the study found that: 1) Opinions, attitudes towards exercise regarding emotions and feelings of working age people in Sukhothai province. Overall, it was found to be the factor at the highest level. When considering each item, it was found that The item with the highest average value was exercise to help reduce body fat and create a good figure. and can control weight and opinions about exercise attitudes, knowledge and understanding of working age people in Sukhothai Province. Overall, it was found to be the factor at the highest level. 2) Exercise behavior of working age people in Sukhothai province. It was found that the mean and standard deviation of opinions regarding exercise behavior of working age people in Sukhothai province. Overall, it was found that the factors were at a high level. namely, the duration of exercise, each time you exercise is not less than 30 minutes, and 3) the relationship between exercise attitude and exercise behavior of working age people in Sukhothai province. It was found that there is a relationship between exercise attitude and exercise behavior of working age people in Sukhothai Province. There is an attitude relationship. and behavioral relationship values There is a high level of positive relationship. Statistically significant at the .05 level.

Keywords: exercise, attitude, exercise attitude, exercise behavior, Working age people in Sukhothai province

บทนำ

การสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประเทศ ตามยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580 การมุ่งเน้นให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีในทุกด้าน รวมถึงร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ



สติปัญญา การสร้างสุขภาวะในทุกด้านมีความสำคัญ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 รวมถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายยังเป็นส่วนสำคัญของยุทธศาสตร์ชาติ เน้นการเริ่มต้นจากการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการออกกำลังกาย ความรู้และทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย มีผลให้มนุษย์มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ในสังคมปัจจุบันที่เผชิญกับปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ จึงควรรู้และเข้าใจหลักการการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพที่ดี เพื่อให้มีความเจริญรุ่งเรือง แก่บุคคลและสังคม การออกกำลังกายไม่เพียงแต่มีประโยชน์สำหรับร่างกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีในด้านจิตใจ และสังคมอีกด้วย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัยเป็นการวิจัยทางสังคมศาสตร์ที่มุ่งเน้นการสำรวจและวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในจังหวัดสุโขทัย โดยการศึกษานี้มีที่มาจากความสนใจในการเสริมสุขภาพและลดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในพื้นที่จังหวัดสุโขทัย และเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของหน่วยงานรัฐหรือองค์กรที่ทำงานในด้านสุขภาพและสังคมในจังหวัดสุโขทัยที่มีความต้องการข้อมูลเพื่อสนับสนุนการวางแผน และการดำเนินงานในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของประชากรในพื้นที่จังหวัดสุโขทัย การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรในพื้นที่จังหวัดสุโขทัย ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีประโยชน์ในการพัฒนานโยบายและโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในระดับ ครอบครัวและระดับชุมชน โดยการเพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน จะช่วยในการวางแผนและปรับปรุงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้เหมาะสมและมีผลสัมฤทธิ์ในการกระตุ้นคนในพื้นที่จังหวัดสุโขทัย ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาทัศนคติการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่มงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติการออกกำลังกาย ประกอบด้วยงานวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายแบบสมดุลงานอดิเรก (ฐิตีมา โกศลวิตร และกัญญารัตน์ กันยะกาญจน์, 2561) พบว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกช่วงวัย ทุกเพศ จึงควรใส่ใจในการรักษาสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นเสมือน



อาหารที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ จึงควรเลือกรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้เข้ากับตนเอง งานวิจัยเรื่อง การสื่อสารกับการเข้าถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ **ประชากรในอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย** (อำภาพร ปิงมูล และวิโรจน์ สุทธิสีมา, 2561) พบว่า ทักษะติดต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ รองลงมาการออกกำลังกายทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย และการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง การออกกำลังกายทำให้ลดความเครียดได้ และการออกกำลังกายสามารถช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้ การออกกำลังกายทำให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อ และควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที และงานวิจัยเรื่อง **ความสัมพันธ์ของความรู้และทัศนคติต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี** (รุ่งนภา สิงห์สถิตย์ และรัชดาพร ฐานมัน, 2561) พบว่า ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เนื่องมาจากการปฏิบัติตัวที่ดี มีความต้องการและมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดการณ์ไว้ บุคคลนั้นก็จะมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมออกมา และความรู้และทัศนคตินั้นมีความสำคัญต่อพฤติกรรม หากบุคคลมีความรู้และทัศนคติที่เป็นเชิงบวก จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เป็นเชิงบวกทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

2. กลุ่มงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วยงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร (วราภรณ์ คำரச, ชนิตา มัททวงกูร, ชัยสิทธิ์ ทันศึก, 2562) พบว่า ระดับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ การเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย และวิจัยเรื่อง **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน** (โกศล ศรีบัวทอง และจิราวัฒน์ ขจรศิลป์, 2564) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีทัศนคติทางพลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ผลการหาค่าสหสัมพันธ์ พบว่า ความรู้ทางพลศึกษากับทัศนคติทางพลศึกษามีความสัมพันธ์กันทางลบในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันทางลบ ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติทางพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องข้างต้น พบว่าการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์นี้ยังสามารถเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการวางแผนและปรับปรุงการดำเนินงานในด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการของประชากรในพื้นที่จังหวัดสุโขทัยในอนาคต อนึ่ง ความสำคัญของการวิจัยนี้ยังนำไปใช้ในการเผยแพร่ข้อมูล และสร้างความตระหนักรู้ในสังคมเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล



และชุมชนในจังหวัดสุโขทัยและพื้นที่ใกล้เคียงอื่นๆ และสามารถส่งผลต่อการตัดสินใจและการปฏิบัติของบุคคลในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองในระยะยาว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ราย โดยการแจกแบบสอบถาม ซึ่งจัดทำเป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบเอกสาร และรูปแบบออนไลน์ Google Form พร้อมอธิบายรายละเอียดให้ผู้ตอบแบบสอบถามให้เข้าใจและให้กรอกแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาบันทึกในเครื่องคอมพิวเตอร์ ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่มีคำถามชนิดปลายปิด (Closed Ended response Questions) โดยแบ่งโครงสร้างคำถามออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรศาสตร์ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และปัญหาสุขภาพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามรูปแบบของ Likert Scale ได้แก่ 1) ทัศนคติ การออกกำลังกายด้านอารมณ์ ความรู้สึก 2) ทัศนคติการออกกำลังกายด้านความรู้ ความเข้าใจ และ 3) ทัศนคติการออกกำลังกายด้านพฤติกรรม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามรูปแบบของ Likert Scale ได้แก่ 1) ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) 2) ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) 3) ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration) 4) ชนิดของการออกกำลังกาย (Type of Exercise)

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามการวิจัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.5 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 และช่วงอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.25 ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพข้าราชการ พนักงานของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 38.75 รองลงมาเป็นพนักงานของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 14 และนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 12.75 โดยส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 54 รองลงมา มีปัญหา



สุขภาพ คือ โรคความดันต่ำ/สูง คิดเป็นร้อยละ 12.5 และมีปัญหาสุขภาพ คือ โรคภูมิแพ้ คิดเป็นร้อยละ 9 สำหรับผลการวิจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ดังตาราง

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย

ทัศนคติการออกกำลังกายด้านอารมณ์ ความรู้สึก	$\bar{x}$	SD	ระดับปัจจัย
1. การออกกำลังกายทำให้มีความสุขสนุกสนานและมีความเพลิดเพลิน	4.54	0.72	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะความเครียด	4.60	0.63	มากที่สุด
3. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเกิดความกระตือรือร้น รู้สึกสดชื่น	4.59	0.64	มากที่สุด
4. การออกกำลังกายช่วยลดโอกาสการเป็นโรคต่างๆ มากขึ้น และยัง สามารถสร้างภูมิคุ้มกัน	4.64	0.58	มากที่สุด
5. การออกกำลังกายช่วยลดสัดส่วนทำให้มีรูปร่างที่ดี และสามารถควบคุม น้ำหนักได้	4.69	0.58	มากที่สุด
รวม	4.61	0.58	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 ความคิดเห็นทัศนคติการออกกำลังกายด้านอารมณ์ ความรู้สึก ของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ $\bar{X}=4.61$, $SD=0.63$ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยลดสัดส่วนทำให้มีรูปร่างที่ดี และสามารถควบคุมน้ำหนักได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.69$, $SD=0.58$) รองลงมาคือการออกกำลังกายช่วยลดโอกาสการเป็นโรคต่าง ๆ มากขึ้น และยังสามารถสร้างภูมิคุ้มกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.64$, $SD=0.58$) และการออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.60$, $SD=0.63$) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย

ทัศนคติการออกกำลังกายด้านความรู้ ความเข้าใจ	$\bar{x}$	SD	ระดับปัจจัย
1. การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง	4.71	0.52	มากที่สุด
2. การวางแผนการออกกำลังกายที่ดี สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ	4.68	0.53	มากที่สุด
3. รู้จักวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและปลอดภัย	4.52	0.63	มากที่สุด



ทัศนคติการออกกำลังกายด้านความรู้ ความเข้าใจ	$\bar{x}$	SD	ระดับปัจจัย
4. มีความเข้าใจในการออกกำลังกาย จะส่งผลดีต่อร่างกายแลจิตใจ	4.63	0.56	มากที่สุด
5. การออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์	4.67	0.53	มากที่สุด
รวม	4.64	0.55	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ความเข้าใจ ของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ ($\bar{X}=4.64$, $SD=0.55$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี และแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.71$, $SD=0.52$) รองลงมาการวางแผนการออกกำลังกายที่ดี สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.68$, $SD=0.53$) และการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.67$, $SD=0.53$) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย

ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency)			ระดับปัจจัย
	$\bar{x}$	D	
1. ในการออกกำลังกายท่านมีการกำหนดจำนวนครั้งที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	.91	.18	มาก
ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity)			
2. ท่านมีการตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	.59	.19	มาก
3. ท่านมีการกำหนดเป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	.68	.20	มาก
4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านใช้ความเหนื่อยในการออกกำลังกายเป็นตัวกำหนดความหนักในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	.69	.06	มาก
ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration)			
5. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที	.01	.10	มาก
ชนิดของการออกกำลังกาย (Type of Exercise)			
6. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เช่น การเดินเร็วการวิ่ง การเต้นแอโรบิก	.83	.29	ปานกลาง



การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ				
7. ทำนออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strenth Trining) เช่น เข้าเวทเทรนนิ่ง, การเล่นบอดี้เวท	.40	.42	ปานกลาง	ปานกลาง
8. ทำนออกกำลังกายแบบการยืดเส้น (Stretching) เช่น รำไทเก็ก, เล่นโยคะ, การเล่นพิลาทิส, การเล่นโยคะยืด	.12	.45	ปานกลาง	ปานกลาง
ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency)			ระดับ	ปัจจัย
			D	ปัจจัย
9. ทำนออกกำลังกายแบบเสริมการทรงตัว (Balance Exercise) เช่น การเล่นฮูลาฮูป, การยืนขาเดียว, การฝึกเดินทรงตัว	.32	.32	ปานกลาง	ปานกลาง
รวม			มาก	มาก
			.61	.24

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ ($\bar{X}=3.61$, $SD=1.24$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration) ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=4.01$, $SD=1.10$) รองลงมา คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) ในการออกกำลังกายท่านมีการกำหนดจำนวนครั้ง ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=3.91$, $SD=1.18$) และชนิดของการออกกำลังกาย (Type of Exercise) ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เช่น การเดินเร็วการวิ่ง การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=3.83$, $SD=1.29$) ตามลำดับ

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation)

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย (N=400)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)		
	ทัศนคติ	พฤติกรรม	ระดับความสัมพันธ์
ทัศนคติ	.741	-	ระดับสูง
พฤติกรรม	-	.731	ระดับสูง

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 4 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย มีค่าความสัมพันธ์ด้านทัศนคติ ($r=.741$) และค่าความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรม ($r=.731$) อยู่ในเกณฑ์ $0.07 - 0.90$ จึงมีความสัมพันธ์กันในทางบวกระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. จากข้อมูลการศึกษาทัศนคติการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย พบว่าความคิดเห็นทัศนคติการออกกำลังกายด้านอารมณ์ ความรู้สึก ของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยลดสัดส่วนทำให้มีรูปร่างที่ดี และสามารถควบคุมน้ำหนักได้ รองลงมาคือการออกกำลังกายช่วยลดโอกาสการเป็นโรคต่างๆ มากขึ้น และยังสามารถสร้างภูมิคุ้มกัน และการออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะความเครียด ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ความเข้าใจของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยรวม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง รองลงมาการวางแผนการออกกำลังกายที่ดี สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และการออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์

2. จากข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ภาพรวมพบว่าเป็นปัจจัยที่อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration) ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที รองลงมา คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) ในการออกกำลังกายท่านมีการกำหนดจำนวนครั้ง ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และชนิดของการออกกำลังกาย (Type of Exercise) ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ

3. จากข้อมูลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย มีค่าความสัมพันธ์ด้านทัศนคติ ($r=.741$) และค่าความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรม ($r=.731$) อยู่ในเกณฑ์ $0.07 - 0.90$ จึงมีความสัมพันธ์กันในทางบวกระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล



1. ทักษะการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย จากผลการวิจัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี ประกอบอาชีพข้าราชการ และพนักงานของรัฐ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ความคิดเห็นที่ทัศนคติการออกกำลังกายด้านอารมณ์ ความรู้สึกของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัยภาพรวม พบว่า การออกกำลังกายช่วยลดสัดส่วนทำให้มีรูปร่างที่ดี และสามารถควบคุมน้ำหนักได้ การออกกำลังกายช่วยลดโอกาสการเป็นโรคต่างๆ มากขึ้น และการออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ลดภาวะความเครียด ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ความเข้าใจของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัยภาพรวม พบว่า การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี และการวางแผนการออกกำลังกายที่ดีสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และยังมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องผลงานวิจัย อำภาพร ปิงมูล และวิโรจน์ สุทธิสีมา (2561) ศึกษาวิจัยเรื่อง การสื่อสารกับการเข้าถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย พบว่า ทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัยจากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย ในส่วนของระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or Duration) มีการใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30 นาที ด้านความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) มีการกำหนดจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ ซึ่งสอดคล้องผลงานวิจัย อำภาพร ปิงมูล และวิโรจน์ สุทธิสีมา (2561) ศึกษาวิจัยเรื่อง การสื่อสารกับการเข้าถึง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย พบว่า การออกกำลังกายสามารถช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้ การออกกำลังกายทำให้เกิดการสร้างกล้ามเนื้อ และควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที

3. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย จากผลการวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัย มีค่าความสัมพันธ์ด้านทัศนคติ ($r=.741$) และค่าความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรม ($r=.731$) อยู่ในเกณฑ์ $0.07 - 0.90$ จึงมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ ซึ่งสอดคล้องผลงานวิจัย รุ่งนภา สิงห์สถิตย์ และรัชดาพร ฐานมัน (2561) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของความรู้และทัศนคติต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี พบว่า ความรู้และทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย



1. จังหวัดสุโขทัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางวิธีการส่งเสริมทัศนคติการออกกำลังกายของคนวัยทำงานให้มากขึ้น

2. จังหวัดสุโขทัยควรเพิ่มพื้นที่ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้นเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานในจังหวัดสุโขทัยความแตกต่างกันอย่างไร

2. ควรศึกษาแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนในจังหวัดสุโขทัย

บรรณานุกรม

โกศล ศรีบัวทอง และจิราวัฒน์ ขจรศิลป์. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน. รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา. ครั้งที่ 8 ประจำปี พ.ศ. 2564, 919-921.

จิตติมา โกศลวิตร และกัญญารัตน์ กันยะกาญจน์. (2561). การออกกำลังกายแบบสมดุล: ปลอดภัยห่างไกลโรค. *Journal of Ratchathani Innovative Health Sciences*, 2(1), 1-11.

รุ่งนภา สิงห์สถิตย์ และรัชดาพร ฐานมัน. (2561). ความสัมพันธ์ของความรู้และทัศนคติต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี. รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6 ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงวิจัย, 1 มีนาคม 2561. 563-568.

วรารณ คำรศ, ชนิตา มัททวงกูรม, ชัยสิทธิ์ ทันศึก(2019). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. *Chulalongkorn Medical Bulletin*, 1(4), 359-368.

อำภพร ปิงมูลและ วิโรจน์ สุทธิสีมา. (2561). การสื่อสารกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงราย. การประชุมนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 13 ปีการศึกษา 2561. มหาวิทยาลัยรังสิต. 2194-2202.