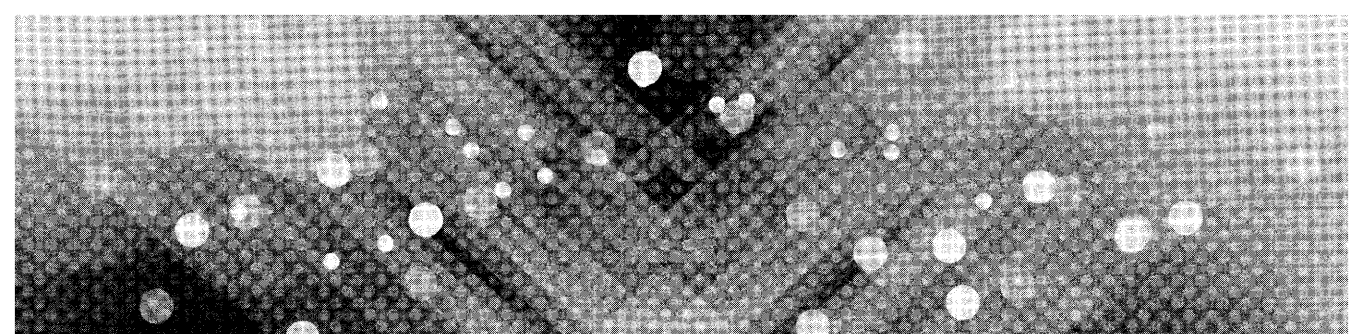




พฤติกรรม การออกกำลังกาย และแนวทางการสร้างโปรแกรม พลศึกษาสำหรับนักศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม Exercise Behavior and Construction Guidelines of Physical Education Programs for University Students Applying Stage of Change Theory

อังคณา บุญเยี่ยม, ดร.อนันต์ มาลารัตน์, ดร.สาธิต ประจันบาน และ รองศาสตราจารย์รองชัย เจริญกรัณย์มณี
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิกนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาและแนวทางการสร้างโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือผู้บริหารของมหาวิทยาลัย 8 คน บุคลากรของมหาวิทยาลัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษา 10 คน นักศึกษาของมหาวิทยาลัย 40 คน รวม 58 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยสรุปได้ว่าพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาในด้าน บริบทการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายน้อย โดยเฉพาะนักศึกษาหญิง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายคือ เวลาเย็น หลังเลิกเรียน โดยใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัยเป็นหลัก ด้านพฤติกรรม การออกกำลังกาย พบว่ารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล โดยไม่มีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ช่วงการแข่งขันกีฬาจะปฏิบัติทุกวัน แต่หลังจากหมดช่วงการแข่งขันจะปฏิบัติไม่มาก ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่กีฬาประเภททีมใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ส่วนกีฬาประเภทบุคคลจะใช้เวลาตั้งแต่ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ด้านมูลเหตุจูงใจในการออกกำลังกาย พบว่าเหตุผลในการออกกำลังกาย คือเพื่อการแข่งขัน และเพื่อภาพลักษณ์ตนเอง ในขณะที่เหตุผลในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เกิดจากเพื่อนชักชวน ความพร้อมของสถานที่ และสภาพแวดล้อม โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้นมาจากการแข่งขัน แนวทางการสร้างโปรแกรมพลศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยรวมทั้ง 5 ขั้น ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนคิด ต้องให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจและแรงบันดาลใจ ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา ต้องมีต้นแบบ เพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมเน้นให้ข้อมูล และฝึกทักษะพื้นฐาน ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ กระตุ้นและการเสริมแรงจากเพื่อนๆ จากกลุ่มและ

ขั้นที่ 5 ปฏิบัติสม่ำเสมอ เน้นการเป็นต้นแบบ เพื่อกระตุ้นความต้องการพัฒนาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมของตนเอง

คำสำคัญ : 1.พฤติกรรมการออกกำลังกาย 2.โปรแกรมพลศึกษา 3.ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Abstract

This pioneering research aims to study the exercising behavior and guideline on creating programs by applying the theoretical process of changing behavior using qualitative research. Data are collected through semi-structured interviews and focus groups. The samples of the study are 8 university's executives, 10 university staff involving the development of the students, and 40 university students. The 58 samples are selected using purposive sampling. The result of the students' behavioral training in exercising context shows that students do not perform exercise sufficiently, especially female students who normally exercise in the evening after classes and mainly at the university. For exercising behavior, it is found that most of exercises chosen are team exercises such as football, basketball which are performed without consistency. Before the actual competition, exercising is performed everyday but after the competition is over exercising is less. The duration of the exercises, mostly team sports is about 2 hours. For individual sports, it takes 30 minutes to 1 hour. On relation to the motivation of exercising, it is found that exercising is done base on competitiveness and self-imaging reasons while those for choosing physical activities are persuasion by friends, availability of exercising areas, and atmosphere. The factor effecting regular exercising is sport competition. In this study, the guideline for creating physical education programs with an implementation of 5 steps for behavioral changes are introduced: step 1-before thinking to achieve self-realization; step 2-considering to master their own good sense to exercise; step 3 pre-targeted information and practicing basic skills; step 4 stimulating practice and reinforcement from friends; and step 5-regular practice. The focus is being prototype and to stimulate demand of development and maintain their own behavior.

Keywords: 1. Behavior, Exercise 2. Physical Education Programs 3. Students 4. Theoretical step Change Behavior.

บทนำ

จากผลของการพัฒนาทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีซึ่งนำมาซึ่งความสะดวกสบาย ก่อให้เกิดการลดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ (สนธยา สีละมด. 2557) สอดคล้องกับผลสำรวจทั่วโลกที่พบว่า ปัจจุบันประชากรอยู่ในภาวะเนือยนิ่งเป็นจำนวนมาก เนื่องจากกิจวัตรประจำวันมักจะอยู่ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น (การประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6. 2559; ออนไลน์)

การออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น เกิดประโยชน์ในการควบคุมสมดุลของพลังงานภายในร่างกาย ลดการเก็บสะสมพลังงานที่เหลือใช้ไว้ในรูปแบบของไขมันมากเกินไปในร่างกาย จนกลายเป็นสาเหตุที่มาของโรคและอาการเจ็บป่วยร้ายแรง การออกกำลังกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยความหนักและระยะเวลาที่นานพอมีผลช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556) สร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค (พาร์ค. 2012)

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญและยังเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านมีอิสระในการดำเนินชีวิตมากขึ้น อยู่ในสังคมใหม่และมีโอกาสถูกชักชวนจากเพื่อนให้เข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย การสร้างเสริมสุขภาพในวัยนี้จึงมีความสำคัญทั้งในแง่ของการป้องกันการเข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยงและเพื่อผลดีต่อสุขภาพทั้งในปัจจุบันและในอนาคตเมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ปัญหาเรื่องการ

ออกกำลังกายเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ให้ความสำคัญกับเรื่องเรียนมากกว่า จนไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพกาย ดังสะท้อนจากงานวิจัยของไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549 : 12) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพบว่า นิสิตปริญญาตรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงต้องมียุทธศาสตร์ในการสนับสนุน และส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของนักศึกษา โดยบุคคล และหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดประสงค์หลัก คือส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย เพื่อให้เป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม

จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแนวทางในการสร้างโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Prochaska, Reading, & Evers, 1994) ให้กับนักศึกษา เนื่องด้วยเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างชัดเจน โดยจำแนกพฤติกรรมของบุคคลเป็น 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนคิด (Pre-contemplation) ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มคิดปฏิบัติ (Contemplation) ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมปฏิบัติ (Preparation) ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) และขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance) ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการพัฒนานักศึกษาให้มีการเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงกว่า และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ มีสุขภาพที่ดีตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Approach) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview)

ผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย (Participants) ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จำนวน 58 คน จำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย 8 คน ประกอบด้วย รองอธิการฝ่ายพัฒนานักศึกษา 1 คน ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา 1 คน รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา ในแต่ละคณะ 5 คน และผู้อำนวยการวิชา

ศึกษาทั่วไป 1 คน

2. บุคลากรของมหาวิทยาลัยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษา 10 คน
3. นักศึกษาของมหาวิทยาลัย 40 คน ประกอบด้วย ผู้ที่เรียนในคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรม และ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีละ 2 คน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในส่วนของ ผู้บริหารและบุคลากร ผู้วิจัย ดำเนินการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ในส่วนของนักศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ 2 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในทัศนะของนักศึกษา บุคลากร ผู้บริหาร และแนวทางในการสร้างกิจกรรมในโปรแกรมพลศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังแสดงในตารางที่ 1-3 และภาพประกอบ 1-3

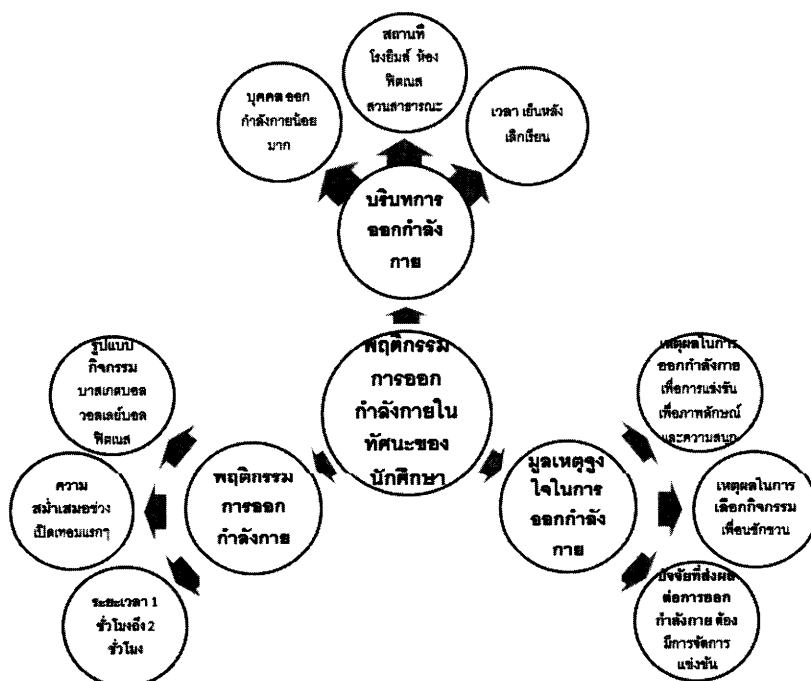
ตารางที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในทัศนะของนักศึกษา

ประเด็น	สถานการณ์
1. บริบทการออกกำลังกาย	บุคคล การออกกำลังกายของนักศึกษาน้อยโดยเฉพาะนักศึกษาหญิง และจะพบนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์มากกว่าคณะอื่น เวลา นักศึกษาออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นซึ่งเป็นเวลาที่เลิกเรียนแล้ว สถานที่ ส่วนใหญ่ใช้โรงยิมส์ รองลงมาคือห้องฟิตเนส และที่สวนสาธารณะข้างมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในทัศนะของนักศึกษา (ต่อ)

ประเด็น	สถานการณ์
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายในประเภททีม คือ ฟุตบอล บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล และถ้าเป็นกิจกรรมประเภทบุคคล จะเข้าฟิตเนส วิ่ง เต้นแอโรบิก และฝึกโยคะ ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ช่วงเปิดเทอมใหม่ๆ จะฝึกคึกมากเพราะมีการแข่งขันกีฬานักศึกษาจะมารวมตัวเพื่อแข่งขันกีฬา แต่หลังจากหมดการแข่งขันจะพบบ้างประปราย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย กีฬาประเภททีมจะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง และประเภทบุคคลใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
3. มุมเหตุจูงใจในการออกกำลังกาย	เหตุผลในการออกกำลังกาย คือการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน แต่บางส่วนออกกำลังกายเพื่อภาพลักษณ์ของตนเองและความสนุก เหตุผลในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เกิดจากเพื่อนชักชวนประกอบกับเห็นเพื่อนมีหุ่นที่ดีจึงได้ยากมีหุ่นดีเหมือนเพื่อน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง คือการจัดให้มีการแข่งขันตลอดทั้งภาคเรียน ในหลากหลายชนิดกีฬา โดยเป็นแบบเก็บสะสมคะแนน แล้วประกาศผลการแข่งขันช่วงปลายเทอม

จากตารางที่ 1 สามารถนำเสนอในลักษณะของแผนภูมิวงล้อได้ดังภาพประกอบ 1

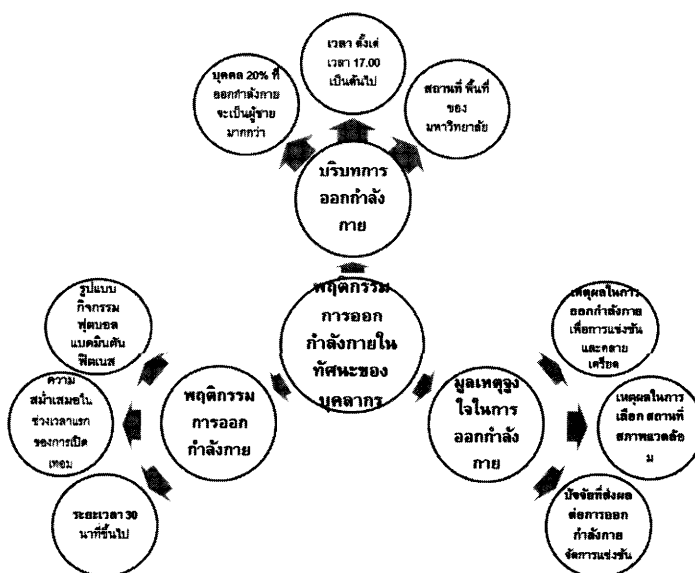


ภาพประกอบ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายในทัศนะของนักศึกษา

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในทัศนะของบุคลากร

ประเด็น	สถานการณ์
1. บริบทการออกกำลังกาย	บุคคล ร้อยละ 20% ที่มาออกกำลังกายเป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์มากกว่าคณะอื่น เวลา ส่วนใหญ่ใช้เวลาหลังเลิกเรียน คือช่วงเวลาเย็น ตั้งแต่ 17.00 น. เป็นต้นไป มีที่ออกกำลังกายช่วงเช้าหรือก่อนไปเรียนบ้างแต่ไม่มาก สถานที่ ใช้พื้นที่ของมหาวิทยาลัย คือห้องฟิตเนส และสนามกีฬาต่างๆ
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาชายจะเลือกกีฬาประเภททีม ส่วนนักศึกษาหญิงจะเล่นกีฬาประเภทบุคคล และเข้าห้องฟิตเนส ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ในช่วงแรกของการเปิดภาคเรียนจะมีความสม่ำเสมอ แต่หลังจากหมดช่วงเวลาการแข่งขันและใกล้ช่วงเวลาสอบจะพบได้น้อย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย กีฬาประเภททีมจะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง และประเภทเดี่ยวจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
3. มุมเหตุจูงใจในการออกกำลังกาย	เหตุผลในการออกกำลังกาย ถ้าเป็นนักกีฬามืออาชีพจะมาออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน แต่ถ้าไม่ใช่ นักกีฬามืออาชีพจะมาออกกำลังกายเพื่อคลายเครียดหลังจากเลิกเรียน และเพื่อสุขภาพของตนเอง เหตุผลในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เกิดจากเพื่อน และความพร้อมของสถานที่และสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จากการแข่งขันประกอบกับการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ ข้อดีของการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ

จากตารางที่ 2 สามารถนำเสนอในลักษณะของแผนภูมิวงล้อได้ดังภาพประกอบ

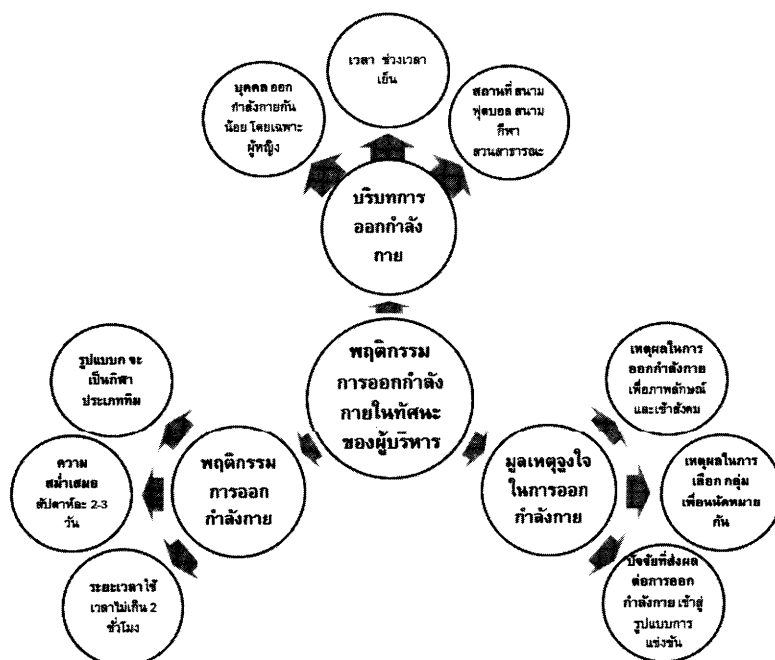


ภาพประกอบ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายในทัศนะของบุคลากร

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในทัศนะของผู้บริหาร

ประเด็น	สถานการณ์
1. บริบทการออกกำลังกาย	บุคคล นักศึกษายังออกกำลังกายกันน้อยโดยเฉพาะนักศึกษาหญิง เวลา ออกกำลังกายหลังเลิกเรียน สถานที่ ใช้สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยและสวนสาธารณะข้างๆ มหาวิทยาลัย (สวนธนบุรีรมย์)
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย จะเน้นเป็นกลุ่มเพื่อนๆ ที่สนุก ซึ่งจะเป็นกีฬาประเภททีมรองลงมาคือ การเข้าฟิตเนส ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มเพื่อการแข่งขันจะมาทุกวัน ในขณะที่กลุ่มเพื่อสุขภาพของตนเองจะมาสัปดาห์ละ 3 วัน ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง
3. มุมเหตุจูงใจในการออกกำลังกาย	เหตุผลในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อการแข่งขัน และเพื่อภาพลักษณ์ และการเข้าสังคม เหตุผลในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ความชื่นชอบในชนิดกีฬาบวกกับการมีกิจกรรมกลุ่มเพื่อน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กลุ่มเพื่อน และรูปแบบของการแข่งขัน ซึ่งจะต้องมีการฝึกซ้อม

จากตารางที่ 3 สามารถนำเสนอในลักษณะของแผนภูมิมงล้อได้ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายในทัศนะของผู้บริหาร

2. แนวทางในการสร้างกิจกรรมในโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถสรุปผลการวิจัยตามขั้นต่างๆ ได้ดังนี้

ขั้นที่ 1. ขั้นก่อนคิด (Pre-Contemplation)
ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์และแนวทางดังนี้

วัตถุประสงค์ทั่วไปของโปรแกรม เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายและมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย

แนวทางการจัดกิจกรรมในทัศนะของนักศึกษา บุคลากรและผู้บริหาร

นักศึกษา	บุคลากร	ผู้บริหาร
1. ให้ข้อมูล ข้อดี ข้อเสียของการออกกำลังกาย 2. ประชาสัมพันธ์ในสื่อต่างๆ 3. มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ทำหาย สนุกสนานและเหมาะสมกับตัวบุคคล 4. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5. มีบุคคลต้นแบบ 6. สร้างกลุ่มและเครือข่าย	1. ประชาสัมพันธ์ในสื่อวีดิทัศน์ของเรื่องการสร้างแรงบันดาลใจ 2. เชิญบุคคลต้นแบบพูดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ 3. บรรยายให้ความรู้ของการออกกำลังกาย 4. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1. ประชาสัมพันธ์ จากป้ายและจากสื่อวีดิทัศน์ 2. เชิญบุคคลต้นแบบ 3. เปิดคอร์สอบรม เพื่อสร้างแรงกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย 4. สร้างกลุ่มเพื่อน
สรุปแนวทางในการสร้างโปรแกรม 1. ประชาสัมพันธ์ในสื่อต่างๆ เช่น ป้าย สื่อวีดิทัศน์ 2. ตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อชี้ให้เห็นถึงข้อบกพร่องของตนเองเพื่อให้เกิดแรงผลักดันตนเองในการปฏิบัติ 3. เชิญวิทยากรและบุคคลต้นแบบมาบรรยายเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงผลเสียจากการขาดการออกกำลังกาย		

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มคิดพิจารณา (Contemplation)
ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์และแนวทางดังนี้

วัตถุประสงค์ทั่วไปของโปรแกรม เพื่อสร้างความสามารถในการประเมินตนเองและการวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้สึกที่ดีมีต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหา/อุปสรรคในการออกกำลังกาย และมีความสามารถในการเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรมในทัศนะของนักศึกษา บุคลากรและผู้บริหาร

นักศึกษา	บุคลากร	ผู้บริหาร
- มีบุคคลต้นแบบ - ให้ความรู้ ข้อดี ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย	- ให้ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญ - ทำแบบสำรวจถึงปัญหาของการไม่ออกกำลังกาย - สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย	- มีบุคคลต้นแบบ - สร้างกลุ่มเครือข่าย - ให้ความรู้และกิจกรรมที่หลากหลาย
สรุปแนวทางในการสร้างโปรแกรม - เชิญบุคคลต้นแบบที่ประสบผลสำเร็จในการออกกำลังกายมาให้คำแนะนำและเล่าประสบการณ์ โดยระบุสาเหตุที่ออกกำลังกาย ความรู้สึกครั้งแรกเมื่อออกกำลังกาย ปัญหาอุปสรรคและความรู้สึกในปัจจุบัน รวมถึงข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่จะเริ่มออกกำลังกาย - วิทยากรบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ ในเรื่อง หลักการเลือกและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม - อธิบายและสร้างกลุ่มออกกำลังกายโดยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนวทางที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของตนเอง		

ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมปฏิบัติ (Preparation) ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์ และแนวทางดังนี้
วัตถุประสงค์ทั่วไปของโปรแกรม เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเริ่มปฏิบัติ

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความพร้อมที่จะเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีความสามารถในการวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรมและในทัศนะของนักศึกษา บุคลากรและผู้บริหาร

นักศึกษา	บุคลากร	ผู้บริหาร
- ถ่ายรูปเพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย - ฝึกปฏิบัติในกิจกรรมที่หลากหลายและสามารถนำไปออกกำลังกายได้เอง - ให้จัดตารางการออกกำลังกายของตนเอง - มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ - รวมกลุ่ม - มีผู้นำการออกกำลังกายในแต่ละวัน	- ให้ความรู้ ทำกิจกรรมที่หลากหลายและไม่ยาก แล้วเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด - บันทึกการออกกำลังกาย - สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย - มีผู้เชี่ยวชาญแนะนำการจัดตารางการออกกำลังกายของตนเอง	- จัดกิจกรรมที่แยกออกเป็นระดับ เช่นมือใหม่ มือสมัครเล่นแล้วให้ความรู้ที่เหมาะสมกับระดับ - สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย - มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้ความรู้ในกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลนั้น - วางแผนการออกกำลังกายของตนเอง

แนวทางการจัดกิจกรรมและในทัศนะของนักศึกษา บุคลากรและผู้บริหาร (ต่อ)

นักศึกษา	บุคลากร	ผู้บริหาร
สรุปแนวทางในการสร้างโปรแกรม		
1. เชิญผู้เชี่ยวชาญมาฝึกอบรมพื้นฐานการเคลื่อนไหว		
2. ฝึกทักษะกีฬา การออกกำลังกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ บอดี้เวท โยคะและแอโรบิก ตลอดจนงานสารพัดกิจ		
จับชีพจร รวมถึงการสร้างกลุ่มการออกกำลังกาย		
3. สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และคอยชักชวนกันออกกำลังกาย		

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) ในขั้นนี้มี

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรม

วัตถุประสงค์ และแนวทางดังนี้

ให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์ทั่วไปของโปรแกรม มีพฤติกรรม

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

แนวทางการจัดกิจกรรมในทัศนะของนักศึกษา บุคลากรและผู้บริหาร

นักศึกษา	บุคลากร	ผู้บริหาร
1. สร้างแรงกระตุ้นให้มากขึ้น เช่น การจัดให้มีการแข่งขัน	1. แนะนำการออกกำลังกายที่หลากหลายให้กับบุคคลที่สนใจ	1. จัดการแข่งขัน
2. แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย	2. จัดการแข่งขัน	2. มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำปรึกษา
3. แนะนำกลุ่มเพื่อนๆ ที่ชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย	3. จัดโครงการการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง	
4. มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ	4. สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย	
สรุปแนวทางในการสร้างโปรแกรม		
1. พบปะพูดคุยอย่างสม่ำเสมอเพื่อสอบถามปัญหา อุปสรรคและให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย		
2. สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดแรงกระตุ้นและเน้นการเสริมแรงจากเพื่อนๆ ในกลุ่มให้กลุ่มช่วยกระตุ้นซึ่งกันและกัน		
3. จัดให้มีการแข่งขันที่หลากหลาย ทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล		

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติสม่ำเสมอ (Maintenance) ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์และแนวทางดังนี้

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรม

วัตถุประสงค์ทั่วไปของโปรแกรม เพื่อให้มี

มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

พฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและ สม่ำเสมอ

และมีสมรรถภาพทางกายดี

แนวทางการจัดกิจกรรมในทัศนะของนักศึกษา บุคลากรและผู้บริหาร

นักศึกษา	บุคลากร	ผู้บริหาร
1. เป็นต้นแบบให้กับบุคคลที่ไม่ออกกำลังกาย 2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1. เป็นแบบอย่างให้กับกลุ่มที่อยู่ในชั้นที่ 1, 2, 3 2. ให้ความรู้ วิธีการออกกำลังกายชนิดอื่นๆ เพื่อเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ใช้ในการออกกำลังกาย 3. สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย	1. เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย 2. ส่งเสริมให้มีการแข่งขัน 3. สร้างกลุ่ม สร้างเครือข่าย 4. ให้ความสำคัญกับตัวเขา เพื่อให้ตัวเขาภาคภูมิใจ และสามารถไปแบ่งปันให้กับผู้อื่นได้
สรุปแนวทางในการสร้างโปรแกรม 1. ชักชวนให้มาเป็นต้นแบบให้กับกลุ่มตัวอย่างให้กับกลุ่มที่อยู่ในชั้นที่ 1 2 และ 3 เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และคงพฤติกรรมนี้ไว้ และสามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น 2. ให้มีบทบาทเป็นผู้นำในการออกกำลังกายในกิจกรรมที่ตนเองถนัด เพื่อกระตุ้นความต้องการพัฒนาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมของตนเอง 3. สร้างกลุ่มการออกกำลังกาย เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็น		

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ในทัศนะของนักศึกษา บุคลากร และผู้บริหาร มีความสอดคล้องต้องกัน กล่าวคือ นักศึกษายังออกกำลังกายกันน้อยมากมีเพียงร้อยละ 20% เท่านั้น โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา สอดคล้องกับ สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2545) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า เหตุผลที่นิสิต นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย เนื่องจากใช้เวลาในการเดินทาง เรียนหนัก จึงต้องการพักผ่อนและนักศึกษาหญิงออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชายอย่างชัดเจน อาจเป็นเพราะว่า กีฬาส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาประเภททีมมีแต่ผู้ชายเล่น จึงทำให้ไม่ได้รับความสนใจจากนักศึกษานักหญิงเท่าที่ควร สอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2553) ที่พบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเพศหญิงกับเพศชายมีความ

แตกต่างกันในเรื่องความคิด ค่านิยม และทัศนคติ ซึ่งเกิดจากวัฒนธรรมและสังคมที่กำหนดบทบาทและกิจกรรมของสองเพศไว้ต่างกัน ผู้หญิงมีลักษณะชอบความสวยงาม มีจิตใจอ่อนไหว ส่วนเพศชายชอบความท้าทาย ชอบกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย จึงมีผลให้เพศชายชอบเล่นกีฬา และออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายจะเป็นช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียน เวลา 17.00 น. เป็นต้นไป เป็นเพราะว่าอากาศไม่ร้อน ไม่มีแดด สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2546) ที่สำรวจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรพบว่า ช่วงเวลา 17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาที่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ชอบเล่นกีฬามาก ในส่วนของสถานที่พบว่า จะใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัย และสวนสาธารณะ ช้างๆ มหาวิทยาลัยเป็นหลัก เนื่องจากความสะดวกในการเดินทาง นักศึกษาส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายพักอาศัยที่หอพักในมหาวิทยาลัย ทำให้สามารถใช้

เวลาวางในการออกกำลังกายได้มากขึ้น

พฤติกรรมการออกกำลังกายในส่วนของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย ถ้าเป็นนักศึกษาชายจะเน้นกีฬาประเภททีม ผู้หญิงจะเน้นกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kjelsas และ Augestad (2004) ที่พบว่าปัจจัยด้านเพศเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่น และการศึกษาในวัยรุ่นของแคนาดา พบว่า การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมระหว่างวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายแตกต่างกัน โดยประโยชน์ 3 อันดับแรกที่วัยรุ่นหญิงรายงาน คือ ช่วยให้มีรูปร่างดี ลดน้ำหนัก และมีพลัง (Increase Energy Level) ส่วนวัยรุ่นชายรายงานว่า ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้มีรูปร่างดี และเป็นการแข่งขันกีฬา (Tergerson and King 2002) ส่วนในด้านความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกาย จะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มที่ 1 จะมาออกกำลังกายเกือบทุกวันสัปดาห์ละ 4-5 วัน ในนักศึกษาในกลุ่มนี้จะมาออกกำลังกายในรูปแบบของการฝึกซ้อม เพื่อนำไปแข่งขัน ส่วนระยะเวลาที่ใช้ 1-2 ชั่วโมง ในกลุ่มที่ 2 จะมาออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 30 นาที ซึ่งสังเกตได้ว่า วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายของนักศึกษามีความแตกต่างกัน แต่ในขณะเดียวกันทัศนคติของนักศึกษา และบุคลากร ให้ความเห็นในเรื่องความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายและระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายไว้ว่า ในช่วงเวลาเปิดภาคการศึกษาแรกๆ จะดูคึกคัก นักศึกษาจะชักชวนและนัดหมายมาออกกำลังกายและรวมตัวกันมาฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันกีฬา แต่หลังจากหมดช่วงเวลาช่วงการแข่งขันและใกล้เวลาสอบ จะไม่เห็นนักศึกษามาออกกำลังกายเหมือนในระยะเวลาเปิด

ภาคการศึกษาแรก

มูลเหตุจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านเหตุผลในการออกกำลังกาย นักศึกษา บุคลากร และผู้บริหารมีทัศนคติตรงกันว่า นักศึกษาที่มาออกกำลังกาย นอกเหนือจากการแข่งขัน เพื่อภาพลักษณ์ของตนเองแล้ว ยังออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและผ่อนคลายความเครียดหลังจากการเรียน สอดคล้องกับชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ที่ได้ทำการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพดี และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ส่วนด้านการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาจะเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจากเพื่อนที่ได้ชักชวนและนัดหมายกัน อาจเป็นเพราะว่า การออกกำลังกายเพียงลำพังทำให้เกิดความรู้สึกไม่สนุกสนาน เบื่อหน่ายง่าย สอดคล้องกับงานวิจัย วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์ และคณะ (2550) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ที่พบว่า นิสิต นักศึกษาชอบออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.2 ทั้งนี้ เพราะวัยรุ่นจะรู้สึกเป็นสุขและสบายใจในการเล่น เทียว กินนอน ทำงานกับเพื่อนและในด้านปัจจัยที่ส่งต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ข้อมูลว่า เป็นการออกกำลังกายที่เป็นกลุ่มเพื่อนจากเพื่อนเข้าสู่รูปแบบของการแข่งขัน การแข่งขันนั้นต้องเป็นการแข่งขันตลอดทั้งภาคเรียน และจัดให้มีการหลายหลายชนิดกีฬา กล่าวคือ ถ้ามีการแข่งขันจะต้องมีการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมจะช่วยให้ นักศึกษาออกกำลังกายกันมากขึ้น

แนวทางในการสร้างกิจกรรมในโปรแกรมพลศึกษา โดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยน

แปลงพฤติกรรม พบว่า ขั้นที่ 1 ขึ้นก่อนคิด ต้องให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจและแรงบันดาลใจ จากการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบของสื่อต่างๆ รวมไปถึงการตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อชี้ให้เห็นถึงข้อบกพร่องของตนเองและเพื่อให้เกิดแรงผลักดันตนเองในการปฏิบัติ ขั้นที่ 2 ขึ้นเริ่มคิดพิจารณา ต้องมีต้นแบบที่ประสบผลสำเร็จและรวมถึงปัญหา อุปสรรคในการออกกำลังกาย เพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ขั้นที่ 3 ขึ้นเตรียม เน้นให้ข้อมูลและฝึกทักษะพื้นฐานที่หลากหลายและสามารถนำไปปฏิบัติได้เอง ขั้นที่ 4 ขึ้นปฏิบัติ ต้องมีการพบปะพูดคุยอย่างสม่ำเสมอเพื่อถามปัญหา อุปสรรคในการออกกำลังกายและต้องมีการกระตุ้นและการเสริมแรงจากเพื่อนๆ จากกลุ่ม และขั้นที่ 5 ปฏิบัติสม่ำเสมอ เน้นการเป็นต้นแบบเพื่อให้เกิดภาคภูมิใจในตนเองและมีบทบาทเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ในกิจกรรมที่ตนเองถนัด เพื่อกระตุ้นความต้องการพัฒนาและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมของตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ (อนิวัช

แก้วจำนงค์. 2552; อ้างอิงจาก Abraham Maslow) ที่ได้ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ขึ้นโดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกายขึ้นไปถึงขั้นสูงสุด เมื่อมนุษย์ประสบความคาดหวังตามความต้องการขั้นพื้นฐานแล้ว มนุษย์จะมุ่งหมายความต้องการขั้นพื้นฐานขั้นสูงต่อไป มาสโลว์ แบ่งขั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ด้านด้วยกัน โดยเริ่มต้นจากความต้องการขั้นพื้นฐานทางด้านร่างกายของมนุษย์ไปสู่จุดยอด คือความต้องการที่จะยอมรับตัวเอง การมีสัจจะแห่งตน

ข้อเสนอแนะ

1. นักศึกษาผู้หญิงมีการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนในการทำกิจกรรมที่หลากหลายให้นักศึกษาหญิงได้มีส่วนร่วม เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย
2. ควรจัดกิจกรรม สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เอื้ออำนวยและสอดคล้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาในแต่ละขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2546). ได้ทำการสำรวจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2544. อัดสำเนาเย็บเล่ม, กรุงเทพฯ 2546.
- การประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6. (2559). <http://www.thaisohot.com/content>. สืบค้นวันที่ 27 พฤศจิกายน 2559
- เจริญ กระบวนรัตน์. (กรกฎาคม-ธันวาคม). “ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. (2556) 13 : 13-21.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. ปรินญาณิพนธ์, กศ.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : กรุงเทพฯ
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, งานวิจัย คณะพลศึกษา,มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ
- วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์, ดร.ณวรรณ จักรพันธ์, เบญจพล เบญจพลากร, อุไรวรรณ ขมวัฒนา และ อาพรรณชนิดศิริแพทย์. (2549). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร
- สมนึก แก้ววิไล (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมนักวิจัย. ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม
- สนธยา สีละมาต.(2557).กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพฯ, สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. (2545). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. โครงการวิจัยเงินทุนสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- อนิวัช แก้วจำนงค์. (2552). การจัดการทรัพยากรมนุษย์= Human resource management. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ. 66-68, สงขลา
- Park A. (2012). Lack of Exercise as Deadly as Smoking, Study finds [online] [cited 2012 Sep 3]. Available from: <http://healthland.time.com/2012/07/18/lack-of-exercise-as-deadly-assmoking-study-finds/#ixzz25EeS3IMF>.
- Kjelsas E, Augestad LB. (2004). Gender, Eating Behaviour, and Personality Characteristics in Physically Active Students. Scand J Med Sci Sports.; 258-68.
- Prochaska, J.O, Reading,C.A., & Evers, K.E. (1994). The Transtheoretical Model and Stages of Change Health Behavior and Health Education: Theory research and practice. (pp. 99 -120). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tergerson JL, King KA. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to Physical Activity differ between male and female adolescents? J. School Health.; 72(9): 374-80.