

**การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ**

**โดย**

**นายศุภวิชญ์ ปุลินวานิช รหัสประจำตัว 3591051641207**

**นายวรรัตน์ สมยศ รหัสประจำตัว 3591051641210**

**นายชาญณรงค์ บุญจันทร์ รหัสประจำตัว 3591051641221**

**นายโชคทวี หาญกล้า รหัสประจำตัว 3591051641222**

**ห้อง ป.สสท 4/2**

**รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา ระเบียบวิธีวิจัยทางธุรกิจ**

**คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ**

**มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์**

**พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ**

**ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562**

[ตัวอย่างสันปกโครงงาน]

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ปีการศึกษา 2562

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

**กิตติกรรมประกาศ**

ก

เว้น 1 บรรทัด

ข้อความเริ่มต้น (ห่างจากขอบกระดาษ 1 tab หรือ 1.27 ซม. ขนาดอักษร 16 ระหว่างย่อหน้า ควรเว้น 1 ระยะบรรทัด ความยาวไม่เกิน 1 หน้า)...................................................................  
................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................ ...............................................................................................................................................................

ย่อหน้าที่ 2 (กล่าวอ้างบุคคลและแหล่งที่ให้การสนับสนุนการทำวิจัย) ...................................  
....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

คณะผู้วิจัย

ชาญณรงค์ บุญจันทร์

โชคทวี หาญกล้า

วรรัตน์ สมยศ

ศุภวิชญ์ ปุลินวานิช

**บทคัดย่อ**

ข

**ชื่อโครงการ** : การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

**ชื่อผู้จัดทำ** : นายศุภวิชญ์ ปุลินวานิช รหัสประจำตัว 3591051641207

นายวรรัตน์ สมยศ รหัสประจำตัว 3591051641210

นายชาญณรงค์ บุญจันทร์ รหัสประจำตัว 3591051641221

นายโชคทวี หาญกล้า รหัสประจำตัว 3591051641222

(ข้อความเริ่มต้น ห่างจากขอบกระดาษ 1 tab หรือ 1.27 ซม. ขนาดอักษร 16 ) ………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

[เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย]…………………………………………………………………………………………….  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

[ผลการวิจัยพบว่า]………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ……………………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

2. ……………………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

3. ……………………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**คำสำคัญ : ออกกำลังกาย, สุขภาพ, นักศึกษา**

**จำนวน xxx หน้า**

**Abstract**

ค

**Project Title** : The study of exercise behavior students of Rajamangala University of Technology Rattanakosin Bophit Phimuk Chakkrawat.

**Name**  : Mr.Suphawit Pulinwanich StudentId 3591051641207

Mr.Worarat Somyot StudentId 3591051641210

Mr.Channarong Boonchan StudentId 3591051641221

Mr.Choktawee Hankla StudentId 3591051641222

(ข้อความเริ่มต้น ห่างจากขอบกระดาษ 1 tab หรือ 1.27 ซม. ขนาดอักษร 16 ระบุเนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษ) ….………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

[เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย]…………………………………………………………………………………………….  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

[ผลการวิจัยพบว่า]………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ……………………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

2. ……………………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

3. ……………………………………………………………………………………………………………………………  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Key words : To exercise, Health, Student**

**Number of Pages: xxx Pages**

ง

**สารบัญ** (ขนาดอักษร 18 ทึบ)

**หน้า**

กิตติกรรมประกาศ ก

บทคัดย่อภาษาไทย ข

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ค

สารบัญ ง

สารบัญตาราง ฉ

สารบัญภาพ ช

สัญลักษณ์และคาย่อ (มีหรือไม่ก็ได้) ซ

**บทที่ 1 บทนำ เลขหน้า**

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา เลขหน้า

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย เลขหน้า

1.3 สมมติฐานการวิจัย เลขหน้า

1.4 ขอบเขตของการวิจัย เลขหน้า

1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น เลขหน้า

1.6 ข้อจำกัดของการวิจัย เลขหน้า

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ เลขหน้า

1.8 ประโยชน์ของผลการวิจัย เลขหน้า

**บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เลขหน้า**

2.1 แนวคิด 1 / ทฤษฏี 1 (ระบุชื่อแนวคิด/ทฤษฏี ลงไปในรายการ) เลขหน้า

2.2 แนวคิด 2 / ทฤษฏี 2 เลขหน้า

2.3 แนวคิด 3 / ทฤษฏี 3 เลขหน้า

2.4 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เลขหน้า

2.5 กรอบแนวคิดการวิจัย เลขหน้า

**บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย เลขหน้า**

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เลขหน้า

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เลขหน้า

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล เลขหน้า

จ

**สารบัญ (ต่อ)**

**หน้า**

3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เลขหน้า

**บทที่ 4 ผลของการวิจัย เลขหน้า**

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เลขหน้า

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของครอบครัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เลขหน้า

4.3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยในแง่มุมต่าง ๆ ที่เป็นผลทำให้ผู้ตอบ

…………………………………………………………………. คณะบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ พื้นที่บพิตรพิมุข จักรวรรดิ เลขหน้า

**บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ เลขหน้า**

5.1 สรุปผลการวิจัย เลขหน้า

5.2 อภิปรายผลการวิจัย เลขหน้า

5.3 ข้อเสนอแนะ เลขหน้า

**บรรณานุกรม เลขหน้า**

**ภาคผนวก ก** ข้อเสนอโครงการวิจัย เลขหน้า

**ภาคผนวก ข** แบบสอบถาม (หรือเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่าง ๆ) เลขหน้า

**ภาคผนวก ค** คู่มือการวิเคราะห์ข้อมูล เลขหน้า

**ภาคผนวก ง** หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล เลขหน้า

**ภาคผนวก จ** หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย เลขหน้า

**ภาคผนวก ฉ** ผลการประเมินในแบบประเมินเครื่องมือวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ เลขหน้า

**ภาคผนวก ช** ประวัติผู้เชี่ยวชาญ เลขหน้า

**ภาคผนวก ซ** รายละเอียดอื่นๆ (ถ้ามี เข่นภาพประกอบการลงสนามเก็บข้อมูล) เลขหน้า

**ประวัติผู้วิจัย** (ให้ระบุช่องทางในการติดต่อเช่น Facebook, E-mail, เบอร์โทร, ฯลฯ) **......เลขหน้า**

**สารบัญตาราง** (ขนาดอักษร 18 ทึบ)

ฉ

**หน้า**

**ตารางที่**

1.1 ชื่อตาราง เลขหน้า

1.2 ชื่อตาราง เลขหน้า

**สารบัญภาพ** (ขนาดอักษร 18 ทึบ)

ช

**หน้า**

**ภาพที่**

1.1 ชื่อภาพ เลขหน้า

1.2 ชื่อภาพ เลขหน้า

**สัญลักษณ์และคำย่อ** (มีหรือไม่ก็ได้)

ซ

**สัญลักษณ์**  **ความหมาย**

**บทที่ 1**

**บทนำ**

**1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

ปัจจุบันผู้คนในสังคม มีการแข่งขันสูงทั้งการเรียน การทำงาน เพราะต้องการให้ตัวเองมีชีวิตที่ดีขึ้น และหันมาใช้สิ่งอำนวยความสะดวกมากมายในการใช้ชีวิต เช่น รถยนต์ มอเตอร์ไซค์รวมถึงอาหารที่นิยมรับประทานประเภทฟาสต์ฟูดหรือ อาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางสารอาหารทำให้ผู้คนลืมที่จะใส่ใจในสุขภาพของตัวเอง ออกกำลังกายกันน้อยลง ทำให้สุขภาพของผู้คนในสังคมเสื่อมถอยลง

เนื่องจากพฤติกรรมที่ไม่ใส่ใจสุขภาพ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เช่นดื่มสุรา สูบบุหรี่ กินอาหารไม่เหมาะสมฯลฯ รวมถึงขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้นักศึกษาเกิดปัญหาด้านสุขภาพเช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงการเรียนสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ทำให้สุ่มเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ดังนั้นการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ช่วยให้เลือดในร่างกายสูบฉีด ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และยังสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ ถ้าหากออกกำลังกายเป็นประจำและรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตด้วย

ดังนั้น ทางคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการรณรงค์การออกกำลังกายแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ รวมถึงเป็นกรณีศึกษาสำหรับประชากรทั่วไปอีกด้วย

**1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย มีดังนี้

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

**1.3 สมมติฐานการวิจัย**

แสดงคำถามการวิจัย หรือสมมติฐานของการวิจัยนี้

**1.4 ขอบเขตของการวิจัย**

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้กำหนดขอบเขตกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,641 คน

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ สาขาวิชา

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

ขอบเขตด้านพื้นที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ โดยแบ่งกลุ่มออกเป็นจำนวน 2 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ และคณะศิลปศาสตร์

ขอบเขตด้านเครื่องมือ แบบสอบถาม

ขอบเขตด้านระยะเวลา

วันที่เริ่มต้น ธันวาคม 2562 วันที่สิ้นสุด มีนาคม 2563

3) ทฤษฎี สมมุติฐาน และกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

**1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น**

**1.6 ข้อจำกัดของการวิจัย**

2

**1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ**

**คำศัพท์ 1** "อธิบายนิยามศัพท์ 1"

**คำศัพท์ 2**"อธิบายนิยามศัพท์ 2"

**คำศัพท์ 3** "อธิบายนิยามศัพท์ 3"

**1.8 ประโยชน์ของผลการวิจัย**

ระบุประโยชน์ของการวิจัยที่จะได้รับ

- ส่วนของ gantt chart ให้เพิ่มเส้นตารางแสดงแผนการปฏิบัติงาน กับผลการปฏิบัติงานจริง

**บทที่ 2**

**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

(ย่อหน้าที่ 1.27 cm) ควรมีการกล่าวนำของเนื้อหาในบทนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกําลังกาย

1.1 ความหมายของการออกกําลังกาย

1.2 หลักของการออกกําลังกาย

1.3 ประเภทของการออกกําลังกาย

1.4 ชีพจรกับการออกกําลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.5 ประโยชน์ของการออกกําลังกายต่อสุขภาพ

2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

2.1 ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพนเนอร์

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.4 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล

3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

3.1 ความหมายของความรู้

4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

4.1 ความหมายของพฤติกรรม

4.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

**1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกําลังกาย**

1.1 ความหมายของการออกกําลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545: 80-83) กล่าวว่า การออกกําลังกาย หมายถึง การกระทําใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดยกฎ กติกาการแข่งขันต่าง ๆ พฤติกรรมการออกกําลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กําลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้น จะต้องมีส่วนทําให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นทําให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทํางานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกําลังกายด้วย (คะนอง ธรรมจันดา, 2543: 6)

มนัส ยอดคํา (2548) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การประกอบกิจกรรมใด ที่ทําให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและมีผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง และทํางานได้อย่างมีประสิทธิภาพการออกกําลังกายเป็นความจําเป็นพื้นฐานสําหรับมนุษย์ มนุษย์จะดํารงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์จะต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นประจําและพอเพียง ดังคํากล่าวที่ว่า “นิ่งจะดับ เคลื่อนไหวจะเกิด” สภาพสังคมปัจจุบันทําให้มนุษย์ไม่มีโอกาสที่จะได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างพอเพียง ทําให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดจากสาเหตุของการเคลื่อนไหวร่างกายไม่พอเพียง หรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเกิดขึ้นกับมนุษย์มากมาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคอ้วนและโรคอื่นๆ อีกมากมาย โรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายลําดับต้นๆ ของคนในวันนี้และนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าคนยังไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตหรือปรับปรุงพฤติกรรมการออกกําลังกาย ซึ่งการออกกําลังกายมีคุณค่าและประโยชน์มากมาย

สรุปได้ว่า การออกกําลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทําให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้นและระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สําคัญทําให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้พร้อมที่จะทํางานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

1.2 หลักของการออกกําลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 5) การออกกําลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกําลังกายช้าๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกําลังกายที่ละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกําลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 25 ครั้งต่อนาทีซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสําหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19-40 ปี

3. ควรออกกําลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์มีระยะเวลาในการฝึก 15-60 นาทีโดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาทีโดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลําดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกําลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกําลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

5. ควรมีสุขนิสัยในการออกกําลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกําลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกําลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกําลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกําลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคํานึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามเช่น เจ็บป่วย อดนอน ฯลฯ การออกกําลังกายที่เคยกระทําอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการเช่นนี้เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป

สรุปได้ว่า คือ การออกกําลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกําลังกาย เพราะหลักการออกกําลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกําลังกายนั้นควรทําอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกําลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว ก็จะมีหลักการออกกําลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกําลังกาย จึงมีความสําคัญอย่างมากสําหรับบุคคลที่จะออกกําลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสําคัญของการออกกําลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

1.3 ประเภทของการออกกําลังกาย

พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 120 - 121) ได้จําแนกประเภทของการออกกําลังกายตามลักษณะวิธีฝึก ไว้ดังนี้

1. การออกกําลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกําลังกาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทําสลับกัน หรือ การออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหวเช่น ดันกําแพง วงกบบานประตูหรือพยายามยกเก้าอี้ที่เรานั่งอยู่ เป็นต้น

2. การออกกําลังกายแบบไอโซทอนิก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกําลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขา ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกําลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆโดยตรง ทําให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกําลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกําลังกาย โดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกําลังกายแบบใหม่ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกําลังกายที่ทันสมัย ผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกําลังกายแบบ ไอโซทอนิก แต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ อีกเครื่องมือหนึ่ง ได้แก่ลู่กล (Treadmill) ผู้เดินหรือวิ่งจะเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้มีการติดติ้งอุปกรณ์วัดการเต้นของหัวใจ

4. การออกกําลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทํางานเบาๆ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก เป็นต้น

5. การออกกําลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่าการออกกําลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกําลังกายที่ทําให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทําให้ได้บริหารหัวใจและปวดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกําลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทําให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทํางานมากขึ้นระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าวการออกกําลังกายแบบแอโรบิคได้แก่ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ เต้นนําแอโรบิค กรรเชียงเรือ ยกน้ำหนักแบบแอโรบิค กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้แบ่งการออกกําลังกายออกเป็น 7 ประเภทด้วยกัน คือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกําลังกาย

2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทําก่อนออกกําลังกายที่หนัก

3. การออกกําลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกําลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทําสลับกันหรือออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้นนอกจากนี้การเกร็งกล้ามเนื้อกําลัง 2 ใน 3 ของกําลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาทีโดยทําเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4. การออกกําลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกําลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกําลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรงทําให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น

5. การออกกําลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกําลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลู่กล ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนเข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้มีการติดติ้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของหัวใจด้วย

6. การออกกําลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทํางานเบา ๆ การวิ่งเป็นการระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น

7. การออกกําลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออกกําลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกําลังกายที่ทําให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจนทําให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาทีร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทําให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทํางานมากชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

1.4 ชีพจรกับการออกกําลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ชีพจรกับการออกกําลังกาย ชีพจร (Pulse) คือ คลื่นที่เกิดจากการขยายตัวและหดตัวของหลอดเลือดแดง (Artery) สลับกัน ซึ่งตรงกับการเต้นของหัวใจ (HeartBeat) กล่าวคือ เมื่อหัวใจบีบ 1 ครั้ง เลือดจํานวนหนึ่งจะถูกสูบฉีดเข้าไปในหลอดเลือดแดง ดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดลดลง หลอดเลือดจะหยุ่นตัวกลับ

การรู้วิธีจับชีพจรด้วยตนเอง จะทําให้ทราบสภาพร่างกายของตนเองได้หลายอย่าง เช่น ทราบอัตราชีพจรว่าเร็วหรือช้ากว่าที่ควรจะเป็น หรือมีการเต้น ๆ หยุด ๆ ไม่สม่ำเสมอ อาจเป็นเพราะมีความผิดปกติของระบบการไหลเวียนเลือดอยู่แล้วโดยไม่รู้ตัว เมื่อทราบก็จะได้รีบไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์เสียแต่เนิ่นๆ เป็นต้น คนปกติมีอัตราชีพจรแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ เวลา กิจกรรมทางกายขนาดของร่างกาย และสภาพทางจิตใจ กล่าวคือ

1. อายุ เด็กมีอัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าผู้ใหญ่

2. เพศ เพศหญิงมีอัตราชีพจรเต้นเร็วกว่าชาย

3. เวลา เวลาเช้าอัตราชีพจรจะเต้นช้ากว่าเวลาบ่าย

4. กิจกรรมทางกาย ขณะออกกําลังกายอัตราชีพจรจะมากกว่าเวลาพัก

5. ขนาดของร่างกาย คนที่รูปร่างเล็กมีอัตราชีพจรจะมากกว่าเวลาพัก

6. สภาวะทางจิตใจ ขณะตื่นเต้นอัตราชีพจรจะเต้นเร็วกว่าขณะสงบ/หรือปกติในสภาพปกติถ้าตัดเรื่องการใช้กําลังกายและสภาวะทางจิตใจออกไปแล้ว อัตราชีพจรปกติของผู้ใหญ่ชายจะอยู่ที่ค่าเฉลี่ยประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาทีและอัตราชีพจรปกติของผู้ใหญ่หญิงมีค่าเฉลี่ยประมาณ 70-90 ครั้งต่อนาทีอัตราชีพจรสูงสุดในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับอายุ โดยเฉลี่ยแล้วอัตราชีพจรสูงสุดในคนอายุต่ำกว่า 20 ปีจะถึง 200 ครั้งต่อนาทีหรือกว่านั้นแล้วค่อยๆลดลงเป็นลําดับ

1.5 ประโยชน์ของการออกกําลังกายต่อสุขภาพ

มนัส ยอดคํา (2548) จําแนกประโยชน์ที่ได้จากการออกกําลังกาย ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย การออกกําลังกายจะทําให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อมีการออกกําลังกายกล้ามเนื้อจะมีการหดตัว มีความแข็งแรง มีกําลัง และมีความทนทานของกล้ามเนื้อเกิดขึ้น หากมีการออกกําลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น เส้นใยของกล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้น ทําให้มีประสิทธิภาพในการทํางานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขณะที่มีการออกกําลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ กระตุ้นให้กระดูกเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ และความหนา และข้อต่อมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทํางาน

2. ประโยชน์ด้านจิตใจและอารมณ์ผลการออกกําลังกายต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ลดอาการวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับเหนื่อยล้า ซึมเศร้าและความเครียด การออกกําลังกายทําให้บุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเขากับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้เร็ว และดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกําลังกาย การออกกําลังกายช่วยบรรเทาให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น ความเครียดลดลงซึ่งเป็นผลมาจากการหลั่งสารโดปามีน (dopamine) และ ซีโรโทมิน (serotonin) ภายในร่างกายซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า และภายหลังการออกกําลังกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเอนโดฟิน (endorphine) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟีนเพิ่มมากขึ้น ทําให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น (McArdle et al.2000 อ้างถึงใน เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2547)

3. ประโยชน์ด้านสติปัญญาการออกกําลังกายทําให้ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มีความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ เนื่องจากกิจกรรม และสถานการณ์การออกกําลังกายมีตามหลากหลาย ทําให้ผู้ออกกําลังกายได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของตัวเอง

4. ประโยชน์ด้านสังคมการออกกําลังกายจะช่วยให้มีวุฒิภาวะทางสังคมเพราะการออกกําลังกายเป็นกิจกรรมทางสังคม ลักษณะกิจกรรมออกกําลังกายจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีสุขภาพดีมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับผู้ที่ออกกําลังกาย (มนัส ยอดคํา, 2545)

สมชาย ลี่ทองอิน (2550: 5) ได้สรุปผลของการออกกําลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย

3. ทําให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวที่ดี

4. เพิ่มความภูมิใจในตนเอง

5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก

6. ทําให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

7. ทําให้รู้สึกมีพลัง

8. ทําให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า

9. ทําให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส

10. ทําให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย

11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งลําไส้ใหญ่

12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง

13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ

14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

**2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ**

2.1 ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้สุรเกียรติ อาชานานุภาพ (2541: 10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพนเนอร์ (Pender.1996:66-73; อ้างอิงใน ปัทมาวดี บุพศิริ, 2547:22-26) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) ซึ่งถูกสร้างขึ้นครั้งแรกเมื่อ ค.ศ.1983 และปรับปรุงในปีค.ศ. 1987 และ 1996 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพอธิบายถึงแรงจูงใจของบุคคลที่กระทําให้พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยการได้รับอิทธิพลความคิดจากแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เช่น การรออกกําลังกาย การรับประทานอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และการใช้เทคนิคผ่อนคลาย ลักษณะทางชีวภาพและอิทธิพลระหว่างบุคคล โดยปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านกลไกการรับรู้และความรู้สึกนึกคิด(Cognitive Perceptual Mechanism) สามารถอธิบาย ได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะและประสบการณ์ (Individual Characteristic and Experience) ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย ดังนี้

1.1 พฤติกรรมดั้งเดิม (Prior Related Behavior) พฤติกรรมดั้งเดิมส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลทางตรงจะเกี่ยวข้องกับการสร้างนิสัยจากการไปปฏิบัติซ้ํา ๆ กัน ซึ่งจะนําไปสู่การเกิดพฤติกรรมสุขภาพโดยอัตโนมัติส่วนผลกระทบ

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) การเลือกปัจจัยส่วนบุคคลมาศึกษาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งปัจจัยในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย1) ลักษณะทางชีวภาพ เช่น เพศ อายุสถานภาพสมรส รายได้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจสังคม และจิตวิญญาณ 2) ลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกที่มีค่าในตนเอง การจูงใจในตนเองการรับรู้ภาวะทางสุขภาพ และ 3) ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติสัญชาติวัฒนธรรมการศึกษาและสภาวะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ปัจจัยส่วนบุคคลจะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล แต่ปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2. ปัจจัยด้านความรู้การเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม (Behavioral – Specific Cognitions and Affect) ตัวแปรกลุ่มนี้ได้พิจารณาว่ามีความสําคัญในการจูงใจมากที่สุด ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเป็นประเด็นที่สําคัญสําหรับนักศึกษา ที่จะนําไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกําลังกายของตนเอง ประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกําลังกาย (Perceived Benefits of action)การที่บุคคลจะแสดงการกระทําอย่างใดอย่างหนึ่ง มักจะมีความคาดหวังกับประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการกระทําพฤติกรรมนั้น ตามทฤษฎีความเชื่อนิยม แรงจูงใจของประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคลที่มีประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง หรือสังเกตจากประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่ปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ ความเชื่อในประโยชน์หรือคาดหวังถึงผลดีของการกระทําเป็นสิ่งจําเป็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจโดยตรงพฤติกรรมสุขภาพ และมีผลทางอ้อมโดยเป็นตัวกําหนดระดับความตั้งใจ ซึ่งมีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับเป็นเป้าหมาย

2.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทํา (Perceived Barriers to Action) อุปสรรคที่คาดว่าจะมีในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ อุปสรรคอาจเกิดจากความคิดหรือเกิดขึ้นจริง เช่น คิดถึงความไม่พร้อม ความไม่สะดวก ราคาแพง ความยากลําบาก การเสียเวลา อุปสรรคถูกมองว่าเป็นเครื่องกั้น เครื่องกีดขวาง ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของการกระทํานั้น ๆ เมื่อความพร้อมมีน้อย อุปสรรคมีมากพฤติกรรมนั้นมักไม่เกิด เมื่อความพร้อมที่จะกระทํามีมากกว่าอุปสรรคโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นก็จะมีมากขึ้น

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self – Efficacy) คือ การตัดสินความสามารถของบุคคลที่จะกระทําสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สําเร็จในระดับหนึ่ง การรับรู้ทักษะและความสามารถในการกระทําใด ๆ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมที่คิดว่าตนเองมีความสามารถและพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นบ่อยกว่า บุคคลที่คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถและทักษะในสิ่งนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นอยู่กับข้อมูล 4 ด้าน คือ 1) การรับรู้ที่ได้จากการผ่านประสบการณ์นั้นๆ และประเมินได้ว่าตนทําได้ 2) ประสบการณ์จากการสังเกตจากผู้อื่นที่มีความสามารถหรือมีคุณสมบัติอยู่ในระดับเดียวกับตน ถ้าบุคคลนั้นทําได้เราย่อมทําได้ 3) จากการชักชวนของผู้อื่นว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณสมบัติที่จะกระทํา 4) สภาวะของร่างกายที่แสดงออกทําให้สามารถตัดสินความสามารถของตนเองได้ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความสงบ ในรูปแบบการส่งเสริม

2.4 ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Activity – Related Affect) อารมณ์ที่เกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรมมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ และผลโดยอ้อมต่อการรับรู้ความสามารถในตนเองและความตั้งใจที่จะกระทําตามแผนการที่วางไว้ความรู้สึกนี้สะท้อนให้เห็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมโดยตรง ซึ่งอาจเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ อาจทําให้รู้สึกพอใจ ขบขันน่ารักเกียจหรือไม่พอใจ พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบที่มีแนวโน้มที่จะไม่เกิดซ้ำอีก หรือบุคคลพยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างทําให้รู้สึกที่ดีหรือไม่ดีดังนั้น ความสมดุลทางอารมณ์ทั้งสองด้านจึงมีความสําคัญ

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influence) คือ การรู้คิด เกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ ทัศนคติของบุคคลอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริงแหล่งอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์บุคลากรด้านสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลรวมถึงความคาดหวังจากผู้ใกล้ชิด เป็นแนวทางในการปฏิบัติซึ่งบุคคลสามารถยอมรับหรือปฏิเสธได้การสนับสนุนและให้กําลังใจเป็นแหล่งสนับสนุนที่ได้จากผู้อื่น อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ และผลทางอ้อม คือ มีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทําตามแผนการที่วางไว้บุคคลแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกันในความไวต่อการรับรู้ความปรารถนาแบบอย่างและคําชมของผู้อื่นเกิดแรงจูงใจที่มากพอจะทําให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอิทธิพลระหว่างบุคคล บุคคลแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม ซึ่งอาจทําให้เขาได้รับคําชื่นชม และพฤติกรรมที่ถูกผลักดันทางสังคม เพื่อที่จะทําให้เกิดอิทธิพลระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพ บุคคลต้องสนใจพฤติกรรมนั้น มีความปรารถนาและสนใจต่อสิ่งที่ผู้อื่นพูด หรือ กระทําความเช้าใจหรือจําลองเหตุการณ์นั้นให้เป็นภาพแห่งความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ

3. ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม

3.1 ความตั้งใจที่จะกระทําตามแผนที่วางไว้ (Commitment to a Plan of Action) ความตั้งใจเป็นตัวกําหนดความที่สําคัญของการกระทํา ความตั้งใจมีผลต่อแผนการกระทําบอกระบวนการของการคิดรู้อย่างเป็นนัยๆ คือ ความตั้งใจที่จะกระทําพฤติกรรมใดไม่สอดคล้องกับความชอบหรือความจําเป็นในการกระทําอย่างอื่นๆ ที่แทรกเข้ามากะทันหัน และหาวิธีการที่จะกระทําให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

3.2 ความชอบหรือความจําเป็นในการกระทําอย่างอื่นที่แทรกเข้ามากะทันหัน(Immediate Competing Preferences) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นทางเลือกซึ่งเข้ามาในความคิดขณะที่จะกระทําพฤติกรรมสุขภาพตามตั้งใจไว้ Competing Demands เป็นทางเลือกซึ่งยากที่บุคคลที่จะควบคุมได้ เนื่องจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทําให้เกิดความจําเป็นต้องกระทําพฤติกรรมที่แทรกเข้ามาก่อน เช่น เรื่องของงาน หรือความรับผิดชอบต่อการดูแลครอบครัว การไม่ตอบสนองต่อความต้องการอาจจะมีผลต่อตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด Competing Preferences เป็นพฤติกรรมทางเลือก ซึ่งบุคคลต้องใช้ในการควบคุมตนเองในระดับสูง เป็นสิ่งที่อาจทําให้บุคคลเป็นพฤติกรรมทางเลือกซึ่งบุคคลต้องใช้ในการควบคุมตนเองในระดับสูง

3.3 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Behavior) เป็นผลลัพธ์ที่ต้องการผสมผสานพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเข้าไปในแบบแผนการดําเนินชีวิต จะส่งผลให้เกิดประสบการณ์ที่ดีในเรื่องของสุขภาพตลอดชีวิต ดังนั้น รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่จะทําให้บุคคลเกิดการตัดสินใจกระทําพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านการรับรู้การปฏิบัติกิจกรรมและปัจจัยด้านสังคม เป็นตัวแปรสําคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้เกิดผลสําเร็จ

**3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้**

3.1 ความหมายของความรู้ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2534) ได้ให้ความหมายว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขึ้นต้นที่ผู้เรียนรู้เพียงแต่เกิดความจําได้ โดยอาจจะเป็นการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยิน จําได้ความรู้ในชั้นนี้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคําจํากัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์โครงสร้างและวิธีการแก้ไขปัญหาส่วนความเข้าใจอาจแสดงออกมาในรูปแบบของทักษะด้าน “การแปล” ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเขียนบรรยายเกี่ยวกับข่าวสารนั้น ๆ โดยใช้คําพูดของตนเอง และ “การให้ความหมาย” หรือการ คาดหมายว่าจะเกิดอะไรขึ้น

คาร์เตอร์วีกู๊ด (Carter V.Good. 1973:325; อ้างถึงใน โสภิตสุดา มงคลเกษม, 2539:42) กล่าวว่า ความรู้เป็นข้อเท็จจริง (facts) ความจริง (truth) เป็นข้อมูลที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมจากประสบการณ์ต่าง ๆ การที่บุคคลยอมรับหรือปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างมีเหตุผล บุคคลควรจะต้องรู้เรื่อง เกี่ยวกับสิ่งนั้น เพื่อประกอบการตัดสินใจ นั่นก็คือ บุคคลจะต้องมีข้อเท็จจริง หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่สนับสนุนและให้คําตอบข้อสงสัยที่บุคคลมอยู่ชี้แจงให้บุคคลเกิดความเข้าใจและ ทัศนคติที่ดีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง รวมทั้งเกิดความตระหนัก ความเชื่อ และค่านิยมต่าง ๆ ด้วย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542 ให้นิยามว่า ความรู้คือสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิดหรือการปฏิบัติองค์วิชาในแต่ละสาขา ซึ่งในความคิดของผู้นั้นคิดว่า นิยามของคําว่า ความรู้นั้นเป็นสิ่งที่ยากที่จะกําหนดขอบเขตของความหมาย แต่ถ้าเราเริ่มจากคําว่า “ข้อมูล” หรือ “ข้อเท็จจริง” สิ่งที่ได้คือความจริงต่าง ๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้น การดําเนินการต่าง ๆ ทําให้เกิดข้อมูล ข้อมูลจึงเป็นเรื่องของข้อเท็จจริงที่เกิดจากการกระทําของมนุษย์เกิดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติเกิดจากกิจกรรมต่าง ๆที่ต้องดําเนินการทั้งในระดับส่วนตัว ระดับการทํางานร่วมกัน และระดับกลุ่ม องค์กร ตลอดจนระดับสังคม และชุมชนต่าง ๆ และความรู้นั้นก็มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. ความรู้ที่ฝั่งอยู่ในสมอง (Tacit Knowledge) อาจเรียกง่ายๆว่า ความรู้ในตัวคน ได้แก่ความรู้ที่เป็นทักษะ ประสบการณ์ความคิดริเริ่ม พรสวรรค์หรือสัญชาติญาณของบุคคลในการทําความเข้าใจ สิ่งต่าง ๆ บางครั้งเรียกว่าความรู้แบบนามธรรม

2. ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) อาจเรียกว่าความรู้นอกตัวคน เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวม ถ่ายทอดได้โดยผ่านวิธีต่าง ๆ เช่นการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นหนังสือ ตําราเอกสาร กฎระเบียบ วิธีปฏิบัติงาน เป็นต้น บางครั้งเรียกว่าเป็นความรูปแบบรูปธรรม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (3539) กล่าวไว้ในทฤษฏีการเรียนรู้ทางสังคมของเขาว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 2 ประการ คือ พฤติกรรมองค์ประกอบของบุคคล และองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบสองอย่างนี้ต่างเป็นตัวกําหนดซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นพฤติกรรม ของบุคคลเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งอาจเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรืออ้อมก็ได้ พฤติกรรมใดทําแล้วได้ผลลัพธ์ทางบวกพฤติกรรมใดทําแล้วได้ผลลัพธ์ทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไข ดังกล่าวทําให้บุคคลเลือกพฤติกรรมที่ได้ผลทางบวก และเลี่ยงการกระทําพฤติกรรมที่ได้ผลทางลบ

ความรู้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือการเรียนรู้จากผลของการกระทํา และการเรียนรู้จากตัวแบบ

1. การเรียนรู้จากผลของการกระทํา การเรียนรู้ในครั้งแรกของบุคคลเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง หรือ การกระทําพฤติกรรมใดที่ก่อให้เกิดผลบวกหรือผลลบ กระบวนการเรียนรู้จากผลการทําประกอบด้วยหน้าที่ 3 ประการ คือ

1.1 ทําหน้าที่ให้ข้อมูล

1.2 ทําหน้าที่ให้แรงจูงใจ

1.3 ทําหน้าที่ในการเสริมแรง

2. การเรียนรู้จากตัวแบบ

การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยบุคคลสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นแล้วสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่อย่างไร ซึ่งความคิดนี้ได้ประมวลเป็นข้อมูลเพื่อเป็นเครื่องชี้แนะการกระทําพฤติกรรมของตนเอง นอกจากนั้นยังเป็นผลมาจากการสังเกต การฟังหรือการอ่านของบุคคลอื่น

การรับรู้ หมายถึง กระบวนการทางด้านความคิดและจิตใจขอมนุษย์ที่แสดงออกมาเมื่อมีสิ่งเร้าต่าง ๆ มากระตุ้นโดยอาศัยประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมในการแปลหรือตีความหมายจากข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับ หากคนเราไม่มีความรู้เดิมหรือลืมเรื่องนั้น ๆ ก็จะไม่มีการรับรู้สิ่งนั้น (ทรงพล ภูมิพัฒน์.2540; อ้างอิงใน พัชรินทร์สืบสายอ่อน, 2546)

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรู้ การจําข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนา ความสามารถทักษะทางสติปัญญา ซึ่งเริ่มจากระดับง่ายๆ และเพิ่มการใช้ความคิดและพัฒนา สติปัญญาขึ้นเรื่อยๆตามลําดับขั้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ (เฉลิมพล ตันสกุลและจีระศักดิ์ เจริญพันธ์, 2549)

1. ความรู้ (Knowledge) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจําและการระลึกได้ถึงความคิดวัตถุและปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความจําที่เริ่มจากสิ่งง่ายๆ ที่เป็นอิสระแก่กันไปจนถึงความจําในสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน

2. ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) เป็นความสามารถทางสติปัญญาในการขยายความรู้ความจําให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผลการแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับสื่อความหมายและความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. การนําไปปรับใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนําความรู้ (Knowledge)ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) ในเรื่องใดๆ ที่มีอยู่เดิม ไปแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่ของเรื่องนั้นโดยการใช้ความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบยอดมาผสมผสานกับความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจและการนําไปปรับใช้โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อยที่มีความสัมพันธ์กันรวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้หรือไม่อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อยๆ หรือ ส่วนใหญ่ ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นเรื่องราวอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะของการเป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อน อันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของสิ่งที่กําหนดให้

6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินเกี่ยวกับความคิด ค่านิยมผลงาน คําตอบ วิธีการและเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกําหนดเกณฑ์ (Criteria) เป็นฐานในการพิจารณาตัดสิน การประเมินผล จัดได้ว่าเป็นขึ้นตอนที่สูงสุดของ พุทธิลักษณะ (Characteristics of cognitive domain)

สรุปความรู้ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์เรื่องราวที่เกี่ยวกับสิ่งเฉพาะเรื่อง หรือจากประสบการณ์การค้นคว้า สังเกตหรือปฏิบัติจริงจนเกิดผลได้หรือเรื่องทั่วๆ ไปที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อ สิ่งเร้าและการรับรู้เหล่านั้นต้องชัดเจนและต้องอาศัยเวลา

**4. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม**

4.1 ความหมายของพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้ให้ความหมายของคําว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมคือ การกระทํา การดําเนินการตามระบบแบบแผน

ชุดา จิตพิทักษ์ (2525: 2; อ้างถึงใน รุจ ศิริสัญลักษณ์, 2526: 11) กล่าวว่าพฤติกรรมหรือการกระทําของบุคคลนั้นไม่รวมเฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคล ซึ่งคนภายนอกไม่สังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น คุณค่า (Value) ที่ยึดเป็นหลักการในการประเมินสิ่งต่าง ๆ ทัศนคติหรือเจคติ (Attitude) ที่เขามีต่อสิ่งต่าง ๆ ความคิดเห็น (Opinion) ความเชื่อ (Belief) รสนิยม (Taste) และสภาพจิตใจที่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น และการเกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรม คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นแรงผลักดันทําให้เกิดพฤติกรรมขึ้น

2. เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา

3. บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอะไรย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลนั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526: 15) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทํา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การเดิน การพูด การคิด ความรู้สึก ความสนใจ

ชัยพร วิชชาวุธ (2523: 23; อ้างถึงใน ยรรยง นาคมา, 2526: 15) กล่าวว่า พฤติกรรมหมายถึง การกระทําของมนุษย์ไว้ว่ากระทํานั้น ผู้กระทําจะกระทําโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และไม่ว่าคนอื่นจะสังเกตการกระทํานั้นได้หรือไม่ก็ตาม การพูด การเดิน การกระพริบตา การได้ยิน การเข้าใจ การรู้สึกโกรธ การคิด ต่างเป็นพฤติกรรมทั้งนั้น

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ตันสกุล (2547:6) พฤติกรรมสุขภาพ (Health) ได้ให้ความหมาย คือ พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทําของบุคคลที่สามารสังเกตได้โดยบุคคลอื่นๆ โดยลักษณะของพฤติกรรม มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behaviors) หมายถึง ลักษณะของการกระทําหรือกิจกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น เช่น การยืน การเดิน หรือการแสดงออกเคลื่อนไหวต่าง ๆ

2. พฤติกรรมภายใน (Covert Behaviors) หมายถึง การกระทําหรือกิจกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นโดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถที่จะรู้หรือทราบได้ว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้โดยอาศัยเครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยในการสังเกตพฤติกรรม เช่น ความคิด ความฝัน เป็นต้น ในการศึกษาพฤติกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่ได้จําแนกพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 พฤติกรรมปกติเป็นภาวการณ์แสดงออกของกิจกรรม หรือการกระทําของบุคคลโดยทั่วไปในสังคมที่มีการยอมรับกันของสังคมนั้น โดยมีการสอดคล้องกับเกณฑ์การพิจารณา

2.1.1 เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากแบบแผนการพัฒนาวุฒิภาวะของบุคคล

2.1.2 เป็นพฤติกรรมกลมกลืนกับวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่

2.1.3 ต้องเป็นไปตามระเบียบที่สังคมกําหนดไว้

2.2 พฤติกรรมปกติเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์มีหลักเกณฑ์การ

พิจารณากว้างๆ ดังนี้

2.2.1 เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากแบบแผนการพัฒนาวุฒิภาวะของบุคคล

2.2.2 เป็นพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่

2.2.3 เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลส่วนใหญ่โดยการแสดงออกมา

4.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

ครอนบาด (Cronbach citing Serine, 1990.14; อ้างอิงใน พัฒนา ทะนุชิต, 2548) อธิบายว่าพฤติกรรมของคนเรามีองค์ประกอบ อยู่ 7 ประการ คือ

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทําให้เกิดกิจกรรม คนเราต้องทํากิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น กิจกรรมบางอย่างก็ให้ความพอใจ หรือสนองความต้องการได้ทันทีแต่ความต้องการหรือวัตถุประสงค์บางอย่างก็ต้องใช้เวลา จึงจะสามารถบรรลุผลสมควรความต้องการ

2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จําเป็นในการทํากิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา

3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทํากิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่คนเราจะทํากิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไปเขาต้องพิจารณาสถานการณ์เสียก่อนแล้วตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้ความพอใจมากที่สุด

5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทํากิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทํากิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลกระทํานั้นผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ (Confirm) หรืออาจตรงกันข้ามกับความหมาย (Contradict) ก็ได้

7. ปฏิกิริยาต่อความหวัง (Reaction to Thwarting) หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ก็กล่าวว่า เขาประสบกับความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

**เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

ฌัชสกร คงชีวสกุล,สุนทรา กล้าณรงค์ และจุฑารัตน์ สถิรปัญญา (2557) ได้ศึกษาเรื่อง”พฤติกรรมการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะ ศาสนา และสถานที่พักอาศัย และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา จํานวน 8,192 คน คํานวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน สุ่มจํานวน 381 คน ผลการศึกษาพบว่า ผลการศึกษาที่หนึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ผลการศึกษาที่สองกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน ผลการศึกษาที่กลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน ผลการศึกษาที่สี่กลุ่มตัวอย่างที่อยู่คณะแตกต่างกัน ผลการศึกษาที่ห้ากลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาที่แตกต่างกัน และผลการศึกษาที่หกกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

กรรัช มากเจริญ (2558) ได้ศึกษาเรื่อง”พฤติกรรมการออกกําลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์” วัตถุประสงค์คือ ศึกษาข้อมูลพื้นฐานการออกกําลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ศึกษาด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติในการออกกําลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกําลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผลการวิจัย ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใชในการวิจัยจากการศึกษาพบว่าข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างเป็นร้อยละ 56 ปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างระหว่างคณะทั้ง 6 ข้อเสนอแนะ และข้อเสนอแนะจากการวิจัย ในช่วงเวลาของการแจกแบบสอบถาม ทางผู้วิจัยได้กําหนดวัน เวลา และสถานที่แจกแบบสอบถามไว้อย่างชัดเจน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เจตคติและการปฏิบัติในการออกกําลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบทดสอบ

**บทที่ 3**

**วิธีการดำเนินการวิจัย**

(ย่อหน้าที่ 1.27 cm) การวิจัย เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

**3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

การศึกษาครั้งนี้กำหนดขอบเขตกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,641 คน

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะ สาขาวิชา

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ

**3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

แบบสอบถาม

**3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล**

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**3.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล**

6

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**บทที่ 4**

**ผลของการวิจัย**

(ย่อหน้าที่ 1.27 cm) ควรมีการกล่าวนำของเนื้อหาในบทนี้

**4.1 ผลการทดสอบ / วิเคราะห์ 1**

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**4.2 ผลการทดสอบ / วิเคราะห์ 2**

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**4.3 ผลการทดสอบ / วิเคราะห์ 3**

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**บทที่ 5**

**สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ**

(ย่อหน้าที่ 1.27 cm) ควรมีการกล่าวนำของเนื้อหาในบทนี้

**5.1 สรุปผลการวิจัย**

ส่วนที่ 1

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

ส่วนที่ 2

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

ส่วนที่ 3

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

ส่วนที่ 4

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**5.2 อภิปรายผลการวิจัย**

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

- สรุปผลที่ได้ ปัญหา พร้อมข้อเสนอแนะ โดยโยงเข้ากับส่วนของวิจัย 10 เรื่องที่นักศึกษา ค้นมาจากบท 2 ว่า ผลงานของนักศึกษาสอดคล้อง หรือไม่ตรงกับงานของใคร อย่างไรบ้าง

**5.3 ข้อเสนอแนะ**

อธิบายในหัวข้อที่กล่าวถึง

"ถ้ามีมากกว่า 1 ย่อหน้า ให้เว้น 1 บรรทัดระหว่างย่อหน้า"

**บรรณานุกรม**

ฌัชสกร คงชีวสกุล,สุนทรา กล้าณรงค์ และจุฑารัตน์ สถิรปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกําลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา.

สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2562, จากวารสาร AL-NURบัณฑิตวิทยาลัย ปที่ 9 ฉบับที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2557. หน้าที่ 59 - 70

กรรัช มากเจริญ. (2558). พฤติกรรมการออกกําลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2562, จากวารสารวิจัยและพัฒนา

มหาวิทยาลัยราชภัฎบุรีรัมย์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2558. หน้าที่ 38 - 47

ศศธร น้อยอามาตย์, สาวิตรี สุมาโท และชรินทร์ทิพย์ ชัยชุมพล. (2559). การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกาลังกายของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2562, จากวารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2559. หน้าที่ 57 - 67

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2562). ความสัมพันธของพฤติกรรมการออกกําลังกายกับปจจัยสวนบุคคล

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา.

สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2562, จากวารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี ปที่ 15 ฉบับที่ 3 เดือนมกราคม-มีนาคม 2562. หน้าที่ 303 - 312

อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, อรพรรณ กันนัง, กนกพรรณ ศรีสร้อย, รอฮายา หมาดตา, วิไลพรรณ บุญรอด และมณีรัตน์ แซ่ซื้อ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2562, จากวารสาร มฉก.วิชาการ ปีที่ 21 ฉบับที่ 42 มกราคม - มิถุนายน 2561. หน้าที่ 55 - 64

Xxxx (1991). Xxx.

10

**ภาคผนวก ก**

**ข้อเสนอโครงการวิจัย**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

12

- ข้อเสนอโครงการวิจัย

**ภาคผนวก ข**

**แบบสอบถาม**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

14

- นำเสนอแบบสอบถาม หรือเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่าง ๆ เริ่มจากหน้าคำชี้แจง ข้อคำถามในแบบสอบถาม ตอน 1, 2, 3 ฯลฯ

**ภาคผนวก ค**

**คู่มือการวิเคราะห์ข้อมูล**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

16

- ระบุข้อมูลคู่มือการวิเคราะห์ข้อมูล / สถิติ / คำสั่งของโปรแกรม SPSS (แบบสอบถามงานวิจัย)

**ภาคผนวก ง**

**หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

18

- แนบหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

**ภาคผนวก จ**

**หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

20

- แนบหนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

**ภาคผนวก ฉ**

**ผลการประเมินในแบบประเมินเครื่องมือวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

22

- ผลการประเมินในแบบประเมินเครื่องมือวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 ท่าน ที่มีการลงนาม (ลายเซ็น) ของผู้เชี่ยวชาญ

**ภาคผนวก ช**

**ประวัติผู้เชี่ยวชาญ**

24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ลำดับที่** | **ชื่อ – นามสกุล** | **ตำแหน่ง** | **รายละเอียด** |
| **1** | นายพล พิมพ์โพธิ์ | ครู | - การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้ (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  - ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาภาษาไทย มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| **2** | นายสุรศักดิ์ แสงเงิน | ครู | - การศึกษาบัณฑิต สาขาการสอนภาษาไทย มหาวิทยาลัยบูรพา |
| **3** | นางสาวรัชนีกร การภักดี | ครู | - ครุศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา การแนะแนว และการศึกษาพิเศษ วิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนวคู่วิชาเอกภาษาไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

**ภาคผนวก ซ**

**รายละเอียดอื่นๆ (ถ้ามี)**

ใส่เนื้อหาหรือข้อมูลที่ต้องการในภาคผนวกนี้

26

- ระบุรายละเอียดอื่นๆ (ถ้ามี) เช่น ภาพประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูล ภาพบรรยากาศการเข้าปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ภาพการแจกแบบสอบถาม หรืออธิบายขั้นตอนการกรอกแบบสอบถาม ฯลฯ

**ประวัติผู้วิจัย**

26

**(ระบุประวัติของทุกคน)**

**1. นาย/นางสาว xxx xxx**

**2. นาย/นางสาว xxx xxx**

**3. นาย/นางสาว xxx xxx**

**รูปแบบการพิมพ์และการเขียนรายงานวิจัย**

**การพิมพ์รายงานวิจัย**

**กระดาษที่ใช้**

ใช้กระดาษขนาด A4 ควรเป็นกระดาษที่มีความหนาพอสมควร (ประมาณ 80 แกรม) ไม่ควรใช้กระดาษที่ฉีกขาดได้ง่าย หรือกระดาษที่หมึกพิมพ์ลบเลือนง่าย (erasable paper) กระดาษหนึ่งแผ่นใช้พิมพ์เพียงหน้าเดียวเท่านั้น ตลอดทั้งเล่มของรายงานโครงการ

**การวางรูปหน้ากระดาษ**

การเว้นระยะห่างจากริมกระดาษให้เว้นระยะห่างดังนี้ ด้านบนและด้านซ้ายมือ เว้นห่างจากขอบกระดาษ 1.5 นิ้ว ด้านล่างและด้านขวามือ เว้นห่างจากขอบกระดาษ 1 นิ้ว นอกจากในหน้าแรกของแต่ละบทควรเว้นระยะจากริมกระดาษด้านบน 2 นิ้ว

**ตัวพิมพ์และระยะบรรทัด**

การใช้ตัวพิมพ์ให้เป็นขนาดและแบบเดียวกันตลอดเล่ม โดยในการจัดพิมพ์รายงานนี้กำหนดให้ใช้ font TH SarabunPSK นอกจากกรณีตัวพิมพ์ในภาพประกอบต่าง ๆ ที่อาจจำเป็นต้องใช้ตัวพิมพ์ที่เล็กลงหรือย่อส่วนเพื่อให้ภาพประกอบนั้นๆ อยู่ในกรอบของการวางรูปกระดาษที่กำหนด การเว้นระยะบรรทัดให้เป็นแบบเดียวกันโดยตลอด โดยเว้นห่างกัน 1 บรรทัดพิมพ์ บรรทัดระหว่างแต่ละเนื้อหาและหัวข้อใหญ่ อาจห่างกว่าปกติตามความสวยงาม แต่ต้องเป็นแบบเดียวกันตลอดเล่ม

**การลำดับหน้าและการพิมพ์เลขหน้า**

การลำดับหน้าในส่วนประกอบตอนต้น ให้ลำดับหน้าโดยใช้ตัวอักษร ก ข ค ง ... โดยเริ่มนับตั้งแต่หน้าของกิตติกรรมประกาศ

การลำดับหน้าในส่วนประกอบตอนเนื้อเรื่องและส่วนประกอบตอนท้าย ตั้งแต่บทที่ 1 ไปจนจบเล่มต้องใช้ตัวเลขเรียงตามลำดับไปโดยนับทุกหน้า ห้ามใช้ตัวเลขกับจุดทศนิยม เช่น 1.1 หรือผสมกับตัวอักษร เช่น 1-ก เป็นอันขาด การใช้ตัวเลขให้ใช้เป็นเลขอารบิค

การพิมพ์เลขหน้า ให้พิมพ์เลขหน้าที่มุมบนด้านขวามือตรงแนวกรอบของหน้ากระดาษด้านขวาห่างจากขอบกระดาษ 1 นิ้ว ยกเว้นเลขหน้าที่ตรงกับบทที่

**การพิมพ์บทที่ หัวข้อ และย่อหน้า**

เมื่อขึ้นบทใหม่ให้ขึ้นหน้าใหม่ พิมพ์ “บทที่ ...” กลางหน้ากระดาษ เว้นระยะจากริมกระดาษด้านบน 2 นิ้ว พิมพ์ชื่อบทกลางหน้ากระดาษโดยไม่ต้องขีดเส้นใต 

ถ้าบทใดมีหัวข้อใหญ่และมีการแบ่งหัวข้อย่อยออกไปอีก 2 ระดับ หัวข้อย่อยของหัวข้อย่อยที่พิมพ์ชิดขอบซ้ายมือ (หัวข้อรอง) ให้พิมพ์ย่อหน้าเข้ามา 8 ช่วงตัวอักษร เช่นเดียวกันกับการย่อหน้า ปกติ แล้วให้พิมพ์ข้อความต่อไปโดยไม่ต้องย่อหน้าใหม่

แบบการแบ่งหัวข้อที่ใช้ระบบตัวเลขทั้งหมด โดยเพิ่มตัวเลขและจุดทศนิยมตามลำดับ เช่น

1. ................................................................................................

1.1 ...................................................................................

1.1.1 ....................................................................

1.1.1.1 ..................................................

1.1.1.2 ..................................................

1.1.2 ....................................................................

1.1.2.1 ..................................................

1.1.2.2 ..................................................

1.2 ..................................................................................

1.2.1 ...................................................................

1.2.1.1 ..................................................

1.2.1.2 ..................................................

1.2.2 ...................................................................

1.2.2.1 ..................................................

1.2.2.2 ..................................................

2. ................................................................................................

ฯลฯ

การพิมพ์หัวข้อให้ใช้อักษรตัวเข้ม และให้พิมพ์แบบเดียวกันตลอดเล่ม

สำหรับการย่อหน้าในเนื้อหา จะเว้น 8 ช่วงตัวอักษรจากแนวการพิมพ์ด้านซ้ายมือ

**ปกหรือปกนอก (Cover)**

ต้องเป็นปกสีขาว กระดาษมัน พิมพ์ด้วยตัวอักษรสีดำ ขนาดตัวอักษรแต่ละส่วน ทำตามรูปแบบที่กำหนด โดยอาจปรับขนาดตามความเหมาะสม

**สันปก**

การพิมพ์สันปก พิมพ์ชื่อเรื่อง และปีการศึกษาที่จัดทำโครงการ เรียงไปตามความยาวของสันปก

**ปกใน (Title page)**

พิมพ์ข้อความต่าง ๆ เช่นเดียวกับปกนอก

**กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)**

เป็นส่วนที่คณะผู้จัดทำกล่าวคำขอบคุณผู้ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ในการทำโครงการ ขอบคุณหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูล ทรัพยากร

**บทคัดย่อ (Abstract)**

เป็นส่วนที่กล่าวถึงความสำคัญของเรื่องที่ศึกษา ความมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ของการศึกษาโครงการโดยสังเขป รวมทั้งขั้นตอน วิธีการดำเนินการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อสรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะที่สำคัญๆ

บทคัดย่อจะมีความยาว 1 หน้า โดยมีรูปแบบดังรูปแบบที่กำหนด อาจพิมพ์ด้วยขนาดอักษรที่เล็กลงกว่าปกติ เพื่อให้เหมาะสมกับเนื้อหา

**สารบัญ (Table of contents)**

เป็นส่วนที่แจ้งถึงตำแหน่งของส่วนต่าง ๆ ที่มีอยู่ในรายงานโครงการ นับตั้งแต่กิตติกรรมประกาศไปจนถึงหน้าสุดท้าย การวางรูปสารบัญให้เป็นไปตามตัวอย่าง

**สารบัญตาราง (List of table)**

เป็นส่วนที่แจ้งตำแหน่งหน้าของตารางที่มีอยู่ในรายงานโครงการ รวมทั้งตารางภาคผนวกด้วย การวางรูปสารบัญตารางให้ดูตามตัวอย่าง

**สารบัญภาพประกอบ (List of illustrations or figures)**

เนื่องจากภาพประกอบแบ่งออกได้หลายประเภท อาจลำดับประเภทดังตัวอย่างต่อไปนี้ คือ ประเภทแผนผัง ประเภทภาพลายเส้น ประเภทภาพถ่าย กราฟ แผนภูมิและภาพเขียน ลำดับประเภทดังกล่าว อาจสลับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

**สิ่งที่ต้องจัดส่ง**

**1. รูปเล่มรายงาน**

**2. CD 1 แผ่น**

ประกอบด้วย 3 Folders ย่อย

2.1 **ไฟล์ที่จัดทำรูปเล่มรายงานทั้งหมด** โดยแยกการตั้งชื่อไฟล์ดังนี้

ไฟล์หน้าปก ตั้งชื่อว่า Cover

ไฟล์กิตติกรรมประกาศ ตั้งชื่อว่า Acknowledgement

ไฟล์บทคัดย่อไทย ตั้งชื่อว่า AbstractTh

ไฟล์บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ตั้งชื่อว่า AbstractEng

ไฟล์สารบัญ (เนื้อหา ตาราง ภาพ สัญลักษณ์และคำย่อ) ตั้งชื่อว่า Content

ไฟล์บทที่ 1 ตั้งชื่อว่า Chapter1

ไฟล์บทที่ 2 ตั้งชื่อว่า Chapter2

ไฟล์บทที่ 3 ตั้งชื่อว่า Chapter3

ไฟล์บทที่ 4 ตั้งชื่อว่า Chapter4

ไฟล์บทที่ 5 ตั้งชื่อว่า Chapter5

ไฟล์บรรณานุกรม ตั้งชื่อว่า Bibliography

ไฟล์ภาคผนวก ก ตั้งชื่อว่า Appendix A

ไฟล์ภาคผนวก ข ตั้งชื่อว่า Appendix B

ไฟล์ภาคผนวก ค ตั้งชื่อว่า Appendix C

….

ไฟล์ภาคผนวก N ตั้งชื่อว่า Appendix N

ไฟล์ประวัติผู้วิจัย ตั้งชื่อว่า HistoryResearch

2.2 **ไฟล์ SPSS** คือไฟล์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่กรอกไว้ทั้งหมด ไฟล์นามสกุล .sav

2.3 **ไฟล์ Excel** คือไฟล์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่กรอกไว้ทั้งหมด ไฟล์นามสกุล .xls หรือ .xlsx (โดยให้นักศึกษา Export จาก SPSS มาที่ Excel เพื่อรองรับกับการนำไปใช้ประมวลผลใน SPSS ที่ต่าง Version กัน)