

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี *

Factors Affecting Exercise Behavior Of Upper Secondary Level
School Students In Schools Under The Office Of Prachinburi
Educational Service Area

วิโรจน์ เจริญยิ่ง **

Wirote Charoenying

ดร. วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม***

Dr. Wanipa Asawachaisuwikrom

ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ ****

Dr. Suwanna Juaprasert

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์
ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประสบการณ์เดิม การ
ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค
การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล
อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี กลุ่ม
ตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี
จำนวน 394 คน ที่สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน
เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลส่วน
บุคคล ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย การรับรู้
ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ
ตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม
และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติ
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สเปียร์แมน และการทดสอบ
ความแตกต่างแผนน์ วิทนี ยู

ผลการวิจัยพบว่า :

1. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ
ตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม
มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
(Spearman rho's = .139, .205, .146 และ .143.
p < .05, p < .001) และการรับรู้อุปสรรค มีความ
สัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
(Spearman rho's = -.123, p < .05)

2. เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
(Mann-Whitney U = 12384.00) อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายจะมีพฤติกรรมการ

* วิทยานิพนธ์ วิทยาลัยศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** วิทยาลัยวิชาชีพ 5 โรงเรียนบาลกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

*** อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง และประสมการณ์เดิม การออกกำลังกายที่แตกต่างก็มีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีประสมการณ์เดิมการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ไม่ได้มีประสมการณ์เดิมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง

Abstract

The objective of this study was to describe the relationships between personal factors, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influences, situational influences, and exercise behavior. Multistage random sampling technique was used to select 394 upper secondary level school students under the Office of Prachin Buri Educational Service Area. The instruments included (1) Personal factors, (2) Perceived Benefit Scale, (3) Perceived Barrier Scale, (4) Perceived Self-efficacy Scale, (5) Interpersonal Influences Scale, (6) Situational Influences Scale and (7) Exercise Behavior Questionnaire. Since the distribution of exercise behavior was not normal distributed, Spearman's rank correlation and Mann Whitney U test were used to analyze the data.

The major findings were as follows :

1. Perceived benefits, perceived self-efficacy, interpersonal influences, situational influences were positively related to exercise behavior with the Spearman's rank correlation coefficients of .139, .205, .146 and .143 respectively ($p < .05$, $p < .001$). Perceived

barriers were negatively related to exercise behavior with the Spearman's rank correlation coefficients of $-.123$ ($p < .05$).

2. Gender significantly affected exercise behavior ($p < .05$). Male have more exercise behavior than female. Previous experience significantly affected exercise behavior ($p < .05$). Previous experience have more exercise behavior than not previous experience.

Keywords : exercise behavior, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อดำเนินการออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อบุคคล ทุกวัยเนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือ กล้ามเนื้อ มีผลทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกาย ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง ซึ่งการใช้พลังงานของ ร่างกายนี้มีผลในทางบวกต่อสมรรถภาพและสุขภาพ โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโตอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพล ของฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา จากการศึกษาของจรรยา เสรหมบุญตร วัณฐลี วารงรัตน์และจิรจิต บุญขั้ววัฒนา (2541) พบว่าเยาวชน ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และต่อเนื่องมีเพียงร้อยละ 30 เยาวชนหญิงไม่ ออกกำลังกายมากกว่าเยาวชนชายถึง 2-3 เท่า การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2545 พบว่า การออกกำลังกายของวัยรุ่นจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542) ถึงเหตุผลของการออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่วัยรุ่นออกกำลังกายเพื่อให้ครบตาม หลักสูตรการเรียนคิดเป็นร้อยละ 38.7 เหตุผลรอง คือ เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงคิดเป็นร้อยละ

28.1 และเพื่อความสุขสบายเกิดเป็นร้อยละ 21.6 และจากการสำรวจถึงเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายของกลุ่มวัยรุ่น พบว่า เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายของเยาวชนส่วนใหญ่ คือไม่สนใจ เหตุผลรองลงมาคือ ไม่มีเวลา และอื่นๆ เช่น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์การออกกำลังกาย เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงอายุ 6-24 ปี จำนวนทั้งหมดที่ศึกษา 20.9 ชั่วโมง โดยให้บันทึกกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างนอกเหนือจากการเรียนการทำงานและการปฏิบัติภารกิจประจำวันในการทำกิจกรรมโดยระบุกิจกรรมไม่เกิน 3 ประเภท พบว่าร้อยละ 87.0 ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์ วิดีโอเทปวีซีดี รองลงมาคือ ฟังวิทยุ/เทปเกิดเป็นร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 25.3 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 22.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545)

จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกาย ลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ดังนี้

ด้านประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย พบว่า การมีประสพการณ์การออกกำลังกาย ความบ่อยของการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันในช่วงที่ผ่านมา มีผลทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ พบว่าประสพการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลักษณะส่วนบุคคลมีอิทธิพลโดยตรงต่อทั้งความรู้ และความรู้สึกรู้สึกทำที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ซาคริต เทพรัตน์(2540) พบว่าปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มากที่สุด ได้แก่ เพศ เนื่องจากเพศหญิงจะมีลักษณะที่อ่อนโยน เรียบร้อย แต่เพศชายจะแข็งแรง และพร้อมที่จะใช้สมรรถภาพในการรับภาระในการใช้กำลังมากกว่าเพศหญิง

ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ที่รบกวนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงผลประโยชน์หรือผลลัพธ์จากการกระทำนั้นๆ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจมีผลต่อทั้งภายในและภายนอกร่างกาย การออกกำลังกายผลที่เกิดขึ้นภายในบุคคลคือ รู้สึกกระฉับกระฉวย รู้สึกสดชื่น ส่วนผลภายนอกคือ ได้มีโอกาสได้สังสรรค์กับสังคม เป็นต้น (Pender, 1996) พัดถน คำถิอ (2543) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง โดยนักศึกษามีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีคะแนนสูงสุด

ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมอนามัย อุปสรรคการออกกำลังกายได้แก่ ค่าใช้จ่าย ความยุ่งยากในการกระทำ เวลา ความไม่สะดวก ความไม่พร้อม ขาดความยืดหยุ่น ทำให้ขาดโอกาสในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Pender, 1996) จากการศึกษาของ ขวัญใจ ตีอินทอง (2545) และ จิตตาริ ศรีอระ (2543) ในเรื่องการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายนั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบนคูรา (1997) เชื่อว่าการปฏิบัติใดๆ ของบุคคลขึ้นอยู่กับ การคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถทำได้หรือไม่ และขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการปฏิบัตินั้นๆ เป็นความเชื่อของบุคคลซึ่งพบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมี พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้ที่มีการรับรู้ต่ำ

อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการ ออกกำลังกายก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายเช่นกัน ตามแบบจำลองการส่งเสริม สุขภาพของเพนเดอร์ กล่าวไว้ว่า แหล่งพื้นฐานที่สุด ที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้แก่ ครอบครัว เพื่อน บุคคลากรสาธารณสุข ตัวคนไทย ก็เช่นกัน อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลค่อนข้างมาก จาก การศึกษาของทิวส์ดี กิลผล (2544) ที่ศึกษาปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถม ศึกษาตอนปลายพบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็น ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการส่งเสริม สุขภาพได้

นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการ ออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย การศึกษาของสวรงค์ พิลาสิทธิ์ (2542) พบว่าสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย พยายามภูมิความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษายุวเฒ่า

การสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายใน กลุ่มวัยรุ่นที่ต่อเนื่องจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ สำหรับวัยรุ่น ในวันนี้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้า แต่การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นยังพบน้อยมาก ในการวิจัยนี้จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นโดยใช้รูปแบบ การส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เกี่ยวกับโมเดลหลัก 3 โมเดล คือ 1) ประสิทธิภาพและคุณลักษณะส่วนบุคคล

บุคคล 2) ความคิดและถวามรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรค ต่อการกระทำ การรับรู้ความสามารถต่อการกระทำ อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และ 3) ผลที่เกิดจากการกระทำคือพฤติกรรมที่แสดง ออกกำลังกาย เมื่อนำผลของการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็น ข้อมูลพื้นฐานแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของ วัยรุ่นให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและทำให้วัยรุ่นมีการ ออกกำลังกายที่ต่อเนื่องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถ ตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคล ต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาดอนปลาย

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของประสิทธิภาพ เดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรค ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการ ออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการ ออกกำลังกาย ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

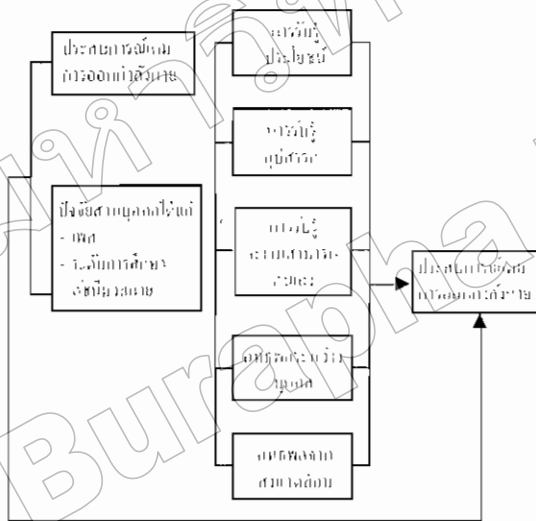
สมมติฐานการวิจัย

ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ปัจจัย ส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพล ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจาก สิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) บุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพได้และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเนื่องจากกลายเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตนั้น จะประกอบไปด้วย ประสพการณ์เดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ดังภาพที่ 1)



วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research)

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จากข้อมูลปีการศึกษา 2547 การเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 398 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และประสพการณ์เดิม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยปรับมาจากวรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม (Asawachaisuwikrom, 2003) การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะเช่นเดียวกับประชากรที่ศึกษาคือ โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จำนวน 30 คน แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำนวน 16 ข้อ มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha=.85$) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายจำนวน 8 ข้อ มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha=.86$) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha=.75$) แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha=.87$) แบบสอบถามอิทธิพล จากสิ่งแวดล้อมจำนวน 8 ข้อ มีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha=.79$) ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยปรับมาจากวรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม (Asawachaisuwikrom, 2003) หากความเชื่อมั่นโดยการทดสอบซ้ำ (test-retest) ห่างกัน 2 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในระดับสูงเท่ากับ .80

ดำเนินการวิจัย โดยประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามให้นักเรียนตอบและส่งแบบสอบถามคืนหลังจากนั้น 1 สัปดาห์

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการคำนวณค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการทดสอบข้อดทองพบว่าตัวแปรตามมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ โดยได้ทำการแปลงข้อมูลแล้วก็ยังพบว่าตัวแปรตาม

มีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อ
ตกลงของการใช้สถิติวิเคราะห์หาค่าถดถอยแบบพหุคูณ
(Multiple Regression) จึงได้ปรับการใช้สถิติ
เป็นการใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สเปียร์แมน
(Spearman's rank correlation coefficient) และ
ค่าทดสอบความแตกต่างของ แมนน์ วิทนี ยู
(Mann-Whitney U test)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและประสบการณ์
เดิมการออกกำลังกาย

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยม
ศึกษาตอนปลาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง
มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.2 มีการศึกษาระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.5
กลุ่มตัวอย่างรูปร่างผอมมีเย็บดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 20
กิโลกรัม/เมตร² มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 67.8

1.2 ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย
พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์เดิมการ
ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลา
อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือเคยเป็นนักกีฬาของ
โรงเรียนมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 67.5

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า มีการออก
กำลังกาย มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 97.5 มีการออก
กำลังกายแบ่งเป็นประเภทต่างๆ โดยประเภทที่มี
การออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่ง คิดเป็นร้อยละ
25.5 มีจำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ของการออกกำลังกาย
1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 32.8 มีจำนวนเดือน/ปีของการออก
กำลังกาย 1-3 เดือน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.9

2.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมี
พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และไม่สม่ำเสมอ

จากค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้ ค่าคะแนน
พฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าระหว่าง 0.00-31.27
มีค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ยเท่ากับ
3.45 (S.D. = 4.76)

3. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
ระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
การรับรู้อุปสรรคต่อกรออกกำลังกาย การรับรู้ความ
สามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่าง
บุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม
ต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
บุรีรัมย์ ดังนี้

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยรวมพบว่า
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้ประโยชน์
ของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก (M = 3.10,
S.D. = 0.62)

3.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมพบว่า
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้อุปสรรคต่อ
การออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย (M = 1.92 ,S.D. =
0.68)

3.3 การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการ
ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดยภาพรวมพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมี
การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่
ในระดับมาก (M = 2.76, S.D. = 0.73)

3.4 อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออก
กำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดย
ภาพรวมพบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อนักเรียน
มัธยมศึกษาโดยรวมในระดับมาก (M = 2.64 , S.D. =
0.78)

3.5 อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการ
ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โดยภาพรวมพบว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับมาก ($M = 2.63$, $S.D. = 0.82$)

4. ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุเป็นมาลาฯ และระดับการศึกษา ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

4.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r = 0.139$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมาก จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

4.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r = -0.123$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

4.3 การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r = 0.205$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

4.4 อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r = 0.146$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

4.5 อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r = 0.143$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่ได้รับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

สรุปได้ว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่าง ระดับการศึกษา อายุเป็นมาลาฯ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง คือการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	พฤติกรรมออกกำลังกาย
ระดับการศึกษา	0.025
อายุเป็นมาลาฯ	0.039
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	0.139 *
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	- 0.123 *
การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย	0.205 **
อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย	0.146 *
อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย	0.143 *

* $p < .05$ ** $p < .001$

5. การวิจัยครั้งนี้ได้ ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติศึกษาความแตกต่างของปัจจัยด้าน เพศ และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี โดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างแมนน์ วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) พบว่า

5.1 เพศ ที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Mann-Whitney U = 12384.00) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายจะมีพฤติกรรม การออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

5.2 ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Mann-Whitney U = 10727.50) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่ไม่มีประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกายจะมี พฤติกรรม การออกกำลังกายมากกว่า ผู้ที่ไม่มี ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย

สรุปได้ว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ มีผล ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย เช่นเดียวกับความ แตกต่างกันของกรณีประสิทธิภาพเดิมของการ ออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของเพศ วิถีชีวิต สุข ระหว่าง เพศ และประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรม การ ออกกำลังกาย

ตัวแปร	n	Mean Rank	Mann-Whitney U
เพศ			
เพศชาย	157	237.12	12384.00 **
เพศหญิง	237	171.25	
ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย			
เคย	260	221.17	10727.50 **
ไม่เคย	128	148.31	

** p < .001

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

1. ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ประสิทธิภาพ เดิมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันทำให้มี พฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยผู้ที่ มีประสิทธิภาพในการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรม การออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ไม่มีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายมาก่อน (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาทำนองของ จรรยาวัลย์ สุขวัฒน์ (2541) ได้ศึกษาแบบเจาะลึกในกลุ่ม พยายามที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย พบว่า สาเหตุการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ เกษียณ ก่อร่างสร้างใจคิดเป็นนิสัยเลยทำมาตลอด และเป็น นักกีฬาตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน รวมถึงการ รักษา ของ สวัสดิ์พันธ์ พงอินทร์ (2542) พบว่า นักศึกษา พยายามที่เกษียณก็พากันเข้าเรียนพยายามมีกามา สัมพันธ์กับพฤติกรรมลดการออกกำลังกาย

2. เพศ ที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรม การ ออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยเพศชายจะมี พฤติกรรม การออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ เนื่องจากเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกับ ในเรื่องของบุคลิกภาพ ก็คือเพศหญิงเป็นเพศที่มี บุคลิกภาพที่อ่อนโยน เรียบร้อย และต้องเตรียมตัว ที่จะไปปฏิบัติหน้าที่สมัครงาน ในขณะที่เพศชายนั้นมี บุคลิกภาพที่แข็งแรง มีสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อ รองรับภาระงานที่ต้องใช้พลังกำลังมากกว่าเพศหญิง (Herlock, 1978 อ้างใน ชากริต เทพรรัตน์, 2540) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากสมรรถภาพทางกายแล้ว พบว่า ชีวรวมชาติของเพศหญิงที่มีความอ่อนแอ ของร่างกายมากกว่าเพศชาย จึงทำให้เพศชาย สามารถใช้ระยะเวลาในออกกำลังกายได้มากกว่า เพศหญิงและเลือกกิจกรรมที่หนักมากกว่าเพศหญิง (ชากริต เทพรรัตน์, 2540)

3. ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย เพนเดอร์ (Pender,1996) กล่าวว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย ทำให้มีข้อจำกัดด้านการรับรู้ การ เรียนรู้ ตลอดจนแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใน การดูแลตัวเอง มีปัญหาในการทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม และไม่เข้าใจถึงประโยชน์ หรือ ความจำเป็น จึงละเลยไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ในการ ศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ได้แก่ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจาก อายุ ระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกันมาก ได้รับการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายในวิชาเรียนเหมือนกัน และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะเหมือนกัน ทำให้ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้ และทัศนคติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

4. ดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์มีถึงร้อยละ 68 มีเพียงร้อยละ 17 ที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์ อาจเนื่องจากนักเรียนมีการออกกำลังกายของทั้งในวิชาเรียน และออกกำลังกายนอกเวลาเรียน รวมถึงมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวมาคมายทำให้นักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สอดคล้องกับ การศึกษาของ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่าดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งจากการศึกษาของจรรยาภิญญ์ สุขแจ่ม (2541) พบว่าสาเหตุการออกกำลังกายเนื่องจาก รู้สึกอ้วนจึงต้องการลดน้ำหนัก

5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากนักเรียนได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดีเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมเฉพาะใดๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เคยได้รับ สอดคล้องกับ เทอเกอร์สันและคณะ (Tergerson et al., 2002) ในเรื่องศึกษาการรับรู้

กระตุ้น การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของวัยรุ่นหญิงและชาย พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยรุ่นผู้หญิงคือ เพื่อให้หุ่นดี สำหรับวัยรุ่นผู้ชายประโยชน์ของการออกกำลังกายคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งการรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของวัยรุ่น

6. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยโดยตรงที่ขัดขวางการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์ในทางลบเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวว่า การรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเน อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรือตั้งใจให้เล็งปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อความพร้อมในการกระทำต่ำลงและมีอุปสรรคมากการกระทำจะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อความพร้อมในการกระทำสูงและมีอุปสรรคน้อยความเป็นไปได้ที่จะกระทำจะมีมาก สอดคล้องกับ เทปป์และคณะ (Tappe et al., 1989) ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของวัยรุ่นพบว่าอุปสรรคหลักของการออกกำลังกายของวัยรุ่นคือ การไม่มีเวลาหรือมีเวลาจำกัด สภาพอากาศไม่เหมาะสม มีงานจากโรงเรียน และไม่มีเวลาสนใจ

7. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นั่นคือการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง และเลือกปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการออกกำลังกายสูง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำ ซึ่งเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถ

ตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้ในระดับใด โดยไม่จำเป็นว่า จะมีทักษะหรือไม่ก็ตามแสดงให้เห็นถึงความลาดหวังในผลลัพธ์ โดยความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง

8. อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการเรียนรู้ของสังคม อิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีผลกระทบต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพโดยตรง จากการศึกษาของ นิวมาร์ค สเทอร์เนอร์และคณะ (Neumark-Sztainer et al., 2003) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายในวัยรุ่นผู้หญิง พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายได้แก่ เพื่อน พี่เลี้ยง ครู

9. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการรับรู้ของบุคคล และการเรียนรู้จาก สถานการณ์หรือบริบทต่างๆ สามารถเลือกรับรู้ หรือจัดวางแผนการเกิดพฤติกรรมได้ อิทธิพลของ สถานการณ์ต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ สวีลรัตน์ พลอินทร์ (2542) สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในเรื่องสนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา สภาพแวดล้อม ด้านสภาวะอากาศ ทั้งอุณหภูมิร้อนเย็น และด้านสื่อเทคโนโลยี

ข้อเสนอแนะด้านกรวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ เช่น ความรู้สึก ที่มีผลต่อการออกกำลังกาย เพิ่มเติมนอกเหนือจาก ปัจจัยเดิมที่ศึกษาแล้ว เนื่องจากปัจจัยที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับต่ำ
2. ควรจะมีการนำความสัมพันธ์ระหว่าง

ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย เพศ การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ปัจจัยที่สามารถทำนายให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย แล้วนำปัจจัยที่ได้ไปจัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนมีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

3. การวิจัยนี้ทำการศึกษาเฉพาะจังหวัดบุรีรัมย์ทำให้พฤติกรรม การออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่มีความหลากหลาย และความกระฉับของข้อมูลพฤติกรรม การออกกำลังกาย ดังนั้นการ ศึกษาในจังหวัดอื่นๆ เพื่อความหลากหลายของพฤติกรรม การออกกำลังกายและการกระจายของข้อมูล กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณนางระยัยกมล วิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและนำแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนทุนวิจัยมา ณ. โอกาสนี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญใจ ดีอินทอง. (2545). *ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และพฤติกรรม การออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิตอาวี ศรีอาทะ. (2543). *การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกาย*

ของพยาบาล โรงพยาบาลแม่ข่าย. วิทยาลัยพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสตรี, บัณฑิต
วิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จรรยา เศรษฐบุตร ฉัญชลี วรจันทร์ดีและ
จิรจิต บุญชัยวัฒนา. (2541). *รายงานการสำรวจสถานะ
เยาวชนไทย พ.ศ.2541*. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากร
และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ขรรษาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรง
จูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลเวชรีพยาบาล กรุงเทพฯ. วิทยาลัยพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.*

ชาคริต เทพรัดน์. (2540). *ปัจจัยที่ทำนาย
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น. วิทยาลัยศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขา
การส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.*

ทวิศักดิ์ กลีผล. (2544). *ปัจจัยที่อิทธิพลต่อ
พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถม
ศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพฯ.
วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการ
พยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.*

ธนารักษ์ อัจฉริย์. (2543). *การศึกษา
พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ
นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา.
วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

ประทีป ตั้งรุ่งวณิชชานา. (2540). *การศึกษา
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพฯ. วิทยาลัย
การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

พลลภ คำลือ. (2543). *ปัจจัยที่มีผลต่อการ
สอบสวนคดีอาญาของพนักงานสอบสวนในจังหวัด
เชียงใหม่. วิทยาลัยการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขา*

วิชาการเมืองและการปกครอง, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มาลีวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). *ปัจจัยที่มี
ความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาล
วิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียง.
วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการ
พยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.*

สวัสดิรัตน์ พลอินทร์. (2542). *ความสัมพันธ์
ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของ
คนละงใหม่การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการ
ออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับ
พฤติกรรม ออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล.
วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการ
พยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.*

สุดารัตน์ ขวัญเงิน. (2537). *ความสัมพันธ์
ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับวิถีทาง
ดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น. วิทยาลัย
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการ พยาบาลแม่
และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.*

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายก
รัฐมนตรี. (2542). *รายงานการสำรวจพฤติกรรม
การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2540.
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล.*

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายก
รัฐมนตรี. (2545). *สำรวจการใช้เวลาว่างของประชากร
พ.ศ. 2544*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Asawachisuwikrom, W. (2003). *Predic-
tors of Physical Activity among Older Thai
Adults*. Doctoral dissertation, The University of
Texas at Austin, USA.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy :

Toward a unifying theory of behavioral change.
Psychological Review, 84,199-215.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P.J., Tharp, T. & Rex, J.(2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 157(8), 803-810.

Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3th ed.). California :

Appleton & Lange.

Tappe, M.K., Duda, J.& Ehrnwald, P.M.(1989).Perceived barriers to exercise among adolescents. *J Sch Health*. 59(4), 153-5.

Tergerson, J.L.& King.K.A.(2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *J Sch Health*. 72(9), 374-80.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University