

ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการ
ออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา*
Relationships among Situational Influences, Interpersonal Influences, Commitment to Exercise
and Exercise Behavior of Exercise Group Members in Phang-nga Province

ธิดารัตน์ ทราชทอง ** พย.ม. (การพยาบาลครอบครัวและชุมชน)

Tidarut Saithong

อุมาพร บุญญโสพรรณ *** Ph.D. (Nursing)

Umaporn Boonyasopun

ชนิษฐา นาคะ **** พย.ด. (พยาบาลศาสตร์)

Kanittha Naka

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

กลุ่มออกกำลังกาย โดยใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกของจังหวัดพังงา จำนวน 371 ราย เครื่องมือวิจัยผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อเรื่องจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรออกกำลังกายด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.78 แบบวัดอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย คำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและหาความสัมพันธ์ด้วยสถิติเชิงอันดับแบบสเปียร์แมน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมากที่สุด ร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ

-
- * วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - ** พยาบาลวิชาชีพ 4 โรงพยาบาลพังงา
 - *** อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์
 - **** อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล ศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ฟุตบอล และเดิน-วิ่งกลุ่ม ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 59.2 ออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 51.2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับต่ำ

2. อิทธิพลสถานการณ์และ อิทธิพลระหว่าง บุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมุ่งมั่นต่อการ ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. อิทธิพลสถานการณ์ และความมุ่งมั่นต่อ การออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติ- การกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ : อิทธิพลสถานการณ์, อิทธิพลระหว่าง บุคคล, ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย, พฤติ- การกรรมการออกกำลังกาย, สมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย

Abstract

The purpose of this descriptive research study was to investigate the level of exercise behavior among exercise group members, and the relationships among situational influences, interpersonal influences, commitment to exercise and exercise behavior. The Pender's health promotion model was used as a framework for this study. Multi-stage sampling technique was employed to obtain 371 participants from aerobic exercise groups in Phang-nga Province. Data

collection was carried out by a self-completed questionnaire consisting of 5 parts: 1) Demographic data , 2) Exercise behavior scale, 3) Situational influences scale, 4) Interpersonal influences scale, and 5) Commitment to exercise scale. Three experts validated the content of the scales. Reliability of the exercise scale, determined by test-retest method, was 0.78. Cronbach 's alpha coefficient of the total situational influences, interpersonal influences, and commitment to exercise scales was 0.82. Descriptive statistics and Spearman's rank correlation method were used for data analysis. The results of this study showed that:

1. Most exercise group members had exercise behavior with aerobic dance(43.4%), playing football (38.8%), and runing-walking (23.5%).The majority of participants (59.3%) had insufficient exercise behavior. About a half (51.2%) of them had total exercise behavior scores at a low level.

2. There was a statistically significant positive relationship between the situational influences, and commitment to exercise level ($p<.001$), and between interpersonal influences and commitment to exercise level ($p<.001$).

3. There was a statistically significant negative relationship between interpersonal influences and exercise behavior level ($p<.001$). There was no statistically significant relationship

between situational influences or commitment to exercise and exercise behavior level ($p>.05$).

Key words : Situational influences, Interpersonal influences, Commitment to exercise, Exercise behavior, Exercise group members

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดอัตราป่วยจากโรคที่สามารถป้องกันได้ โดยการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2542) ด้วยวิธีการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายหรือชมรมสร้างสุขภาพร่วมกับการรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อ (วิจักร อากัปกรณ์, 2546) เป็นวิธีการที่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน ก่อให้เกิดความสนใจ และเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นเนื่องจากผลสำรวจหลังการดำเนินงานพบว่าประชาชนออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (กรมอนามัย, 2547ก., 2547ข) อย่างไรก็ตามก็ยังคงเป็นประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ออกกำลังกาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546ก., 2546ข., 2546ค.) ในขณะที่อัตราการตายด้วยโรคซึ่งสามารถป้องกันและลดภาวะเสี่ยงได้ด้วยการออกกำลังกาย กลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และยังคงเป็นกลุ่มโรคที่เป็นสาเหตุการตายใน 5 อันดับแรกในช่วงระยะ 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2535 และ พ.ศ.2545) (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2547)

จากการสำรวจสถานะสุขภาพของประชากรจังหวัดพังงาในระหว่างปี พ.ศ. 2540-2542 พบสาเหตุการเสียชีวิตในลำดับต้น ๆ ด้วยโรคหัวใจ

และหลอดเลือดเช่นกัน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2542 ก) ในขณะที่มีประชากรเพียงส่วนน้อยที่เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย (สำนักทะเบียนกลาง, 2545; สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2546) และไม่ปรากฏงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยครอบคลุมหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายของจังหวัดพังงามาก่อน ดังนั้นเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายของจังหวัดพังงา เนื่องจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นวิธีการออกกำลังกายที่สามารถลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและโรคความดันโลหิตสูงได้ (กรมอนามัย, 2543)

โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ปี ค.ศ.1996(Pender et al., 2002) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา เนื่องจากเป็นแบบจำลองที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เกิดจากการกระทำของบุคคล หรือกลุ่มคนที่ต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น (Pender, 1996) และสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายเป็นกลุ่มคนซึ่งให้ความสำคัญกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นกัน ดังนั้นการนำปัจจัยจากแบบจำลองดังกล่าวมาศึกษา จะทำให้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หรือออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับส่งเสริม

การออกกำลังกายได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์จริงมากที่สุด โดยผู้วิจัยนำปัจจัยด้านอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลและความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมาเป็นปัจจัยในการศึกษาครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย

สมมติฐานการวิจัย

1. อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย
2. อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง : ประชากรในการศึกษา คือ สมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงาจำนวน 4,696 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณโดยใช้สูตรของ

ยามาเน (Yamanee, 1970) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 371 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจาก 5 อำเภอ คือ อำเภอเมืองพังงา อำเภอทับปุด อำเภอท้ายเหมือง อำเภอตะกั่วป่า และอำเภอกะปง ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดินแอโรบิก กลุ่มฟุตบอล กลุ่มไทเก๊ก กลุ่มเดิน-วิ่ง กลุ่มบาสเกตบอล และกลุ่มปั่นจักรยาน

เครื่องมือการวิจัย : เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นคำถามปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว และการอบอุ่น / ผ่อนคลายร่างกาย

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายสร้างตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (กรมอนามัย, 2543) โดยครอบคลุมด้านความถี่ ความแรง ความนาน การอุ่นร่างกาย (warm-up)/ผ่อนคลายร่างกายและความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย แปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการอิงเกณฑ์ และวิธีการอิงกลุ่มดังนี้

วิธีการอิงเกณฑ์: แปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายในเชิงคุณภาพตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้ ความถี่ของออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์ ความนานใช้ระยะเวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที มีการอบอุ่น / ผ่อนคลายร่างกาย 5-10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง ความแรงใช้เกณฑ์การเปรียบเทียบความแรงใน

ระดับปานกลาง จากแบบวัดความรู้สึกเหนื่อยของ บอร์ก (Borg) คือ เริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้าง เหนื่อยและความต่อเนื่องประเมินจากระยะเวลารวม ตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึงปัจจุบัน อย่างน้อย 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติได้ ครอบคลุมตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายใน ทุกด้าน แปลผลว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ครอบคลุมตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิธีการอิงกลุ่ม: แปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายในเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างซึ่งออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์รายด้านในแต่ละด้านเหมาะสม ได้คะแนนเท่ากับ 1 และกลุ่มตัวอย่างซึ่งออกกำลังกายมากกว่า 1 กิจกรรมนำคะแนนของแต่ละ กิจกรรมมาบวกกัน แปลผลระดับคะแนนด้วยวิธีการ อิงกลุ่ม เทียบกับค่าคะแนนมัธยฐานของกลุ่ม โดยรวม (ใช้ค่ามัธยฐานเนื่องจากข้อมูลมีการแจก แจกไม่ปกติ) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนน้อยกว่า หรือเท่ากับค่ามัธยฐาน แปลผลว่า มีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายในระดับต่ำ และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับ คะแนนมากกว่าค่ามัธยฐาน แปลผลว่า มีพฤติ- การการออกกำลังกายในระดับสูง

ส่วนที่ 3 - 5 แบบวัดอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออก กายผู้วิจัยสร้างตามปัจจัยจากแบบจำลองการ ส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ปี ค.ศ. 1996 (Pender et al., 2002) ข้อคำถามเป็นแบบ อัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แปลผลคะแนนด้วย วิธีการอิงกลุ่ม ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนน้อย กว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐาน แปลผลว่า มีระดับ

คะแนน อยู่ในระดับต่ำ และได้คะแนน มากกว่าค่ามัธยฐาน

แปลผลว่า มีระดับคะแนนในระดับสูง

เครื่องมือที่สร้างขึ้น ผ่านการตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อเรื่อง (content validity) จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ทดสอบความเชื่อมั่น ของแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการ ทดสอบซ้ำ (test - retest) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แบบวัดอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่าง บุคคลและความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย คำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach'- coefficient alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวม เท่ากับ 0.82

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล: ผู้วิจัยเก็บรวบรวม ข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ.2547 โดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างล่วงหน้า ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ กลุ่มตัวอย่างตอบแบบ สอบถามด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จ- รูป SPSS/FW ด้วยการแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ มัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ กำหนดวิธีการหาความสัมพันธ์ด้วยการคำนวณค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน แต่เนื่องจาก ผลการทดสอบสมมติฐานของสถิติที่ใช้พบว่า ข้อมูล แจกแจงไม่ปกติ จึงปรับเปลี่ยนมาใช้วิธีการคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่าง 371 คน

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.8 มีอายุระหว่าง 20 - 39 ปี ร้อยละ 49.6 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 51.8 ส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา และระดับประถมศึกษาใกล้เคียงกัน ร้อยละ 36.7 และ 35.8 ตามลำดับ ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 25.3 รองลงมาคือเกษตรกร ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว รับราชการ และเป็นนักเรียน /นักศึกษา ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.7 มีรายได้พอใช้จ่ายแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84.4

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ ฟุตบอล เติมน้ำ-วิ่ง ส่วนปั่นจักรยานและไทเก๊กปฏิบัติเป็นจำนวนที่เท่ากัน ร้อยละ 5.1 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 1 ประเภท ร้อยละ 84.6 และสูงสุด 4 ประเภท ร้อยละ 1.3 เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นรายด้าน พบว่าส่วนใหญ่ปฏิบัติเหมาะสมมากที่สุดเรื่องความนานในการออกกำลังกายร้อยละ 95.7 รองลงมา คือ การอุ่นร่างกาย (warm-up)/ผ่อนคลายร่างกาย ความต่อเนื่อง ความถี่ และความแรง โดยร้อยละ 59.2 ออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและร้อยละ 51.2 มีการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพของการปฏิบัติพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายในระดับต่ำทั้งหมดออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายในระดับสูง

ร้อยละ 16.1 มีการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเช่นกัน

3. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 57.1, 52.0 และ 58.2 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างรับรู้ต่อปัจจัยดังกล่าว ทั้งในด้านที่ส่งเสริมพฤติกรรมและไม่ส่งเสริมพฤติกรรม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 67.6, 57.7 และ 41.3 ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนในชีวิตประจำวัน การปลีกตัวจากภาระงาน เพื่อไปออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำได้ยากและความไม่ปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายจะทำให้ตนเองเลิกออกกำลังกาย และร้อยละ 40.2, 35.5, 24.5 และ 32.4 ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การมีแบบอย่างการออกกำลังกายจากกลุ่มเพื่อน สมาชิกในครอบครัว เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ หรือบรรทัดฐานการออกกำลังกายจากคนส่วนใหญ่ จะเป็นสิ่งส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย รวมทั้ง ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายด้านความตั้งใจออกกำลังกายตามประเภทและเวลาออกกำลังกายที่กำหนด กลุ่มตัวอย่างบางส่วน ร้อยละ 44.5 และ 42.6 มีความตั้งใจปานกลางที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ส่วนรายด้านที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าส่งเสริมพฤติกรรมคือ การมีสถานที่ออกกำลังกายหลายแห่ง มีสถานที่และกลุ่มออกกำลังกายใกล้บ้าน ความเหมาะสมของภูมิอากาศ การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การรณรงค์จากสื่อ การได้รับคำแนะนำจากแพทย์พยาบาล และการออกกำลังกายร่วมกันเป็นกลุ่ม

4. อิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .248, p < .001$)
อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .414, p < .001$)
(ดังตารางที่ 1)

5. อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา (N=371)

ตัวแปร	1	2	3	4
1. อิทธิพลสถานการณ์	1.00			
2. อิทธิพลระหว่างบุคคล	.353*	1.00		
3. ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย	.248*	.414*	1.00	
4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	.067	-.221*	-.101	1.00

* $p < .001$

การอภิปรายผล

พฤติกรรมการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการออกกำลังกาย 2 รูปแบบ คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยหลายวัย และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงาน บางส่วนเป็นนักเรียน/นักศึกษา กิจกรรมการออกกำลังกายจึงมีความหลากหลาย พบว่าบุคคลวัยทำงานนิยมออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้ทักษะ และอุปกรณ์มาก ในขณะที่

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = -.221, p < .001$)
อิทธิพลสถานการณ์ ($r_s = .067, p > .05$) และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ($r_s = -.101, p > .05$)
ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ดังตารางที่ 1)

ที่นักเรียน/นักศึกษานิยมออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ (ภัทรารุท อินทรกำแหง, 2544) และกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ซึ่งเป็นไปได้ว่าเนื่องจากการเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประกอบดนตรีที่มีความสนุกสนาน โดยเสียงดนตรีที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นให้ ออกกำลังกาย ด้วย ความ มี ชีวิต ชี ว (ชาตรี ประชาพิพัฒน์, 2545) รวมทั้งการจัดมหกรรมรวมพลังสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 1 ได้นำกิจกรรมการ

เดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมหลักของการรณรงค์ จึงเป็นการสร้างกระแสให้กลุ่มตัวอย่างสนใจออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมากกว่าการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการออกกำลังกายแยกตามรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความแรงและความถี่ไม่เหมาะสมมากกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากความแรงของการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลเป็นตัวกำหนด และกลุ่มตัวอย่างบางส่วนเช่น กลุ่มเดิน-วิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานกำหนดเกณฑ์การหยุดออกกำลังกายด้วยระยะทาง หรือระยะเวลา ในขณะที่อาจจะออกกำลังกายยังไม่ถึงระดับความแรงที่เหมาะสม และเป็นไปได้ว่าการให้คำแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2547) ค่อนข้างเน้นหนักไปทางด้านพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานมากกว่าเชิงคุณภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายโดยใช้ความแรงที่เหมาะสม รวมทั้งมีข้อจำกัดด้วยลักษณะภูมิอากาศซึ่งมีฤดูฝนยาวนานถึง 6 เดือน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2542ข) ประกอบกับลักษณะของสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นสถานที่กลางแจ้ง ทำให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติด้านความถี่ไม่เหมาะสม

นอกจากนั้นผลการวิจัยยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบการแปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งวิธีการอิงเกณฑ์และวิธีการอิงกลุ่มพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 16.1 ซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง แต่เป็นการปฏิบัติที่ไม่

ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อธิบายได้ว่า การให้ คำแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2547) ค่อนข้างเน้นหนักไปทางด้านพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานมากกว่าเชิงคุณภาพ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ หลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน มุ่งเน้นการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความถี่มากกว่าความเหมาะสมครอบคลุมตามหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับสมมติฐาน และสอดคล้องกับแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ที่อธิบายว่า การรับรู้อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลสามารถเพิ่ม หรือลดความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำได้ (Pender et al., 2002) โดยอิทธิพลสถานการณ์ซึ่งส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย อาจจะเนื่องมาจากนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่างๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ทางเลือกออกกำลังกายที่หลากหลาย ประกอบกับการจัดเตรียมสถานที่ ออกกำลังกายที่เหมาะสม มีกลุ่มให้เลือกปฏิบัติ กิจกรรมหลายประเภท การได้มีส่วนร่วมกำหนดแผนการออกกำลังกายจึงมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการ ได้รับการสนับสนุน เป็นแบบอย่างการเป็นบรรทัดฐานจาก

สมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย เพราะการมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมจะโน้มน้าวต่อการตัดสินใจทางบวกในการปฏิบัติพฤติกรรม (Palank, 1991) การสนับสนุนจากกลุ่มอ้างอิง (Pender et al., 2002) มีส่วนจูงใจโน้มน้าวให้เกิดการตัดสินใจ และตั้งใจกระทำพฤติกรรม (Ajzen & Fishbein, 1980) ประกอบกับมีทางเลือกออกกำลังกายหลายประเภทเป็นปัจจัยซึ่งเอื้อสำหรับการออกกำลังกาย (Nies et al., 1998) เป็นแรงจูงใจให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เนื่องจากแรงจูงใจเป็นตัวกำหนดทิศทาง และกำหนดระดับความตั้งใจ ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีทางเลือกสำหรับออกกำลังกายมากขึ้นจึงเป็นแรงจูงใจ ส่งเสริมให้สนใจและมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

ความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลสถานการณ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลสถานการณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ปฏิบัติตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้เลือกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตรงตามความต้องการแล้ว โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81.67 ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้เลือกไว้อย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ และปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตร เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต มีแบบแผนการออกกำลังกายที่ แน่นนอน ดังนั้นความยากหรือง่ายของทางเลือกที่ปฏิบัติจึงไม่สามารถขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมได้ สอดคล้องกับคำอธิบายของ

เพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ที่ว่า พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติมาก่อนจนเป็นนิสัยมีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยบุคคลอาจปฏิบัติพฤติกรรมโดยไม่ผ่านปัจจัยในส่วนของ การรับรู้ และอารมณ์ที่จำเพาะกับพฤติกรรม เช่น อิทธิพลสถานการณ์รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายซึ่งมีประสบการณ์ตรงด้านการออกกำลังกายมาในระยะเวลาหนึ่งจึงอาจจะทำให้มีทักษะและความสามารถด้านการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคอนน์ (Conn, 1998) ที่พบว่า ระยะเวลาที่ยาวนานของประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าความสม่ำเสมอของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายน่าจะเกิดจากการมีทักษะ และความสามารถในการออกกำลังกายมากกว่าการส่งเสริมจากอิทธิพลสถานการณ์ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อาจจะปฏิบัติพฤติกรรมเพราะรับรู้ถึงผลประโยชน์ของการออกกำลังกาย เนื่องจากพบว่าบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะมีการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (endorphins) สารอีพิเนฟริน (epinephrine) ในระหว่างออกกำลังกายทำให้รู้สึกสงบ อารมณ์ดี และกระปรี้กระเปร่า (Edin, Golanty, & Brown, 2002)

ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .001 ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเมื่อพิจารณาการรับรู้ในรายละเอียดของอิทธิพลระหว่างบุคคลในองค์ประกอบย่อยรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ต่อการส่งเสริมจากกลุ่มบุคคลซึ่งจะมีส่วนส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมในทิศทางที่ต่างกัน ทั้งในด้านที่ส่งเสริมพฤติกรรมและไม่ส่งเสริมพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยอมรับอิทธิพลจากบุคคลอื่นซึ่งจะเป็นปัจจัยส่งเสริมการออกกำลังกายแตกต่างกัน รวมทั้งแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยครอบคลุมตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงถือได้ว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายครบเกณฑ์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ดังนั้นการส่งเสริมจากกลุ่มบุคคลซึ่งจะมีผลส่งเสริมการออกกำลังกายก็ต่อเมื่อ กลุ่มบุคคลเหล่านั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม อธิบายผลการศึกษาได้ว่า อาจจะเป็นไปได้ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมจากกลุ่มบุคคลเป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการ รวมทั้งกลุ่มบุคคลซึ่งให้การส่งเสริมการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่างอาจจะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง จึงทำให้ความสัมพันธ์ที่พบอยู่ในทิศทางตรงข้ามกับการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของ เพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลอื่นจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลต่อเมื่อเป็นพฤติกรรมที่บุคคลให้ความสนใจ ได้รับการกระตุ้นจนเกิดความเข้าใจ และ

นำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้จากข้อเท็จจริงนั้นอย่างจริงจัง ทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่อธิบายไว้ว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นำกลุ่ม คุณภาพของผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงบวกกับการออกกำลังกาย (Weinberg & Gould, 1999 cited by ชาตรี, 2545)

ความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ผลการวิจัยพบว่า ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกายตามกรอบทฤษฎีจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายก็ต่อเมื่อ บุคคลมีความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้โดยสอดคล้องกันทุกด้าน ทั้งในเรื่องวิธีการออกกำลังกาย เวลา สถานที่ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วย การวางเป้าหมาย และ กำหนดกลวิธีเสริมแรง รวมทั้งแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยครอบคลุมตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงถือได้ว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายครบเกณฑ์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ดังนั้นนอกจากกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายโดยสอดคล้องกันในทุก ๆ ด้านดังกล่าวแล้ว ตัวบ่งชี้ที่สำคัญซึ่งทำให้ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายก็คือ กลุ่มตัวอย่างต้องมีการวางแผนการออกกำลังกายโดยสอดคล้องกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย

แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายการปฏิบัติพฤติกรรมจึงต้องอ้างอิงกับแผนการออกกำลังกายของกลุ่มที่สังกัดเป็นหลัก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายแต่ละด้านแตกต่างกัน โดยเฉพาะการกำหนดประเภท และเวลาออกกำลังกาย ส่งผลต่อความตั้งใจในการปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายโดยรวมของตนเองจึงไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม รวมทั้งเป็นไปได้ว่าการกำหนดแผนการออกกำลังกายของกลุ่มอาจจะไม่สามารถสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เนื่องจากแนวทางมุ่งใจเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายในสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายของกรมอนามัย (2546) เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายในรูปแบบสะสม กำหนดเกณฑ์ไว้โดยไม่ครอบคลุมหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความแรง มีผลให้การวางแผนการออกกำลังกายของกลุ่มจึงเน้นหนักไปเฉพาะด้านรูปแบบการออกกำลังกาย ความถี่ ความนาน และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกออกกำลังกายได้ครบตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อได้รับสิทธิพิเศษต่าง ๆ และนอกจากนี้อาจเป็นไปได้ว่าสถานการณ์ในขณะนั้นกลุ่มตัวอย่างอาจจะมีทางเลือกอื่นที่เข้ามาแทรก เป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการมีความพึงพอใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ไปกระทำพฤติกรรมนั้นได้ ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายที่กำหนดไว้จึงไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์เพ็ญ

พงษ์มา (2541) ที่พบว่า ทางเลือกที่พึงพอใจในการปฏิบัติมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าความตั้งใจในการปฏิบัติ

นอกจากนี้เนื่องจาก การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลไม่ได้เกี่ยวข้องกับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น แต่ประกอบด้วยหลายปัจจัย ซึ่งเป็นแรงจูงใจ และส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรม สอดคล้องกับแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ที่แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบไปด้วยหลายปัจจัย ดังนั้น อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ จึงอาจจะไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่เป็นตัวกำหนดการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่อาจเกิดจากปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำมาศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมเดิม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ หรือการมีทางเลือกอื่น ๆ ในขณะนั้น

ผลการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่แตกต่างจากผลการศึกษาที่ผ่านมา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอาจจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น การปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายมาในระยะเวลาหนึ่งทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระยะที่ยั่งยืน ประสบการณ์ตรงด้านการออกกำลังกายทำให้มีทักษะ และอาจจะทำให้รับรู้ความสามารถของตนเองด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น รวมทั้งการเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย กระบวนการกลุ่มอาจทำให้การรับรู้ การคิด การตัดสินใจแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่ได้ศึกษา มา ดังนั้นจึงทำให้ผลการศึกษาแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. การส่งเสริมการออกกำลังกายครั้งต่อไป ควรวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่าง มีระบบ โดยการจัดโปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์การ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมทั้งสร้างกลวิธีเสริมแรงใจให้ ประชาชนสนใจ ออกกำลังกายมากขึ้น

2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินงาน ส่งเสริมการออกกำลังกายในครั้งต่อไป ที่ควรมุ่ง พัฒนาให้เกิดความพร้อมทั้งทางด้านสถานที่ และ บุคลากรที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นเสริมแรงให้ประชาชน มีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

3. ควรจัดทำโครงการติดตามความก้าวหน้า ของการออกกำลังกายในสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย เช่น การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย หรือตรวจ

สุขภาพเพื่อยืนยันถึงผลประโยชน์ที่ได้รับจากการออก กายออกกำลังกายเพราะจะช่วยสนับสนุนให้มีแรงจูงใจออก กายที่ต่อเนื่องต่อไป

4. การส่งเสริมการออกกำลังกายครั้งต่อไป จึงควรพิจารณาการรับรู้ของแต่ละบุคคลเป็นหลัก เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อการดำเนินงานได้สอดคล้องความเป็นจริงมากที่สุด ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติ-กรรมการออกกำลังกาย ได้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

5. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ จากแบบจำลองการ ส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมเดิม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ ความสามารถ และควรรศึกษาในขั้นที่สูงขึ้นด้วยวิธีการ วิเคราะห์เส้นทางความสัมพันธ์ (path analysis) เพื่อ หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการ ดำเนินงานได้อย่างมีแนวทางเพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **ออกกำลังกายสะสม**. ค้นเมื่อ พฤษภาคม 4, 2546, จาก <http://www.anami.moph.go.th/factsheet/academic/health45/topic02.htm>
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2547ก). **บทความวิชาการ: ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกาย ของคนไทยกรณีศึกษาประชาชน 15 - 65 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร**, ค้นเมื่อ มีนาคม 30, 2547, จาก <http://www.anami.moph.go.th/dopah>
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2547ข). **บทความวิชาการ: ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกาย ของคนไทยภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพครั้งที่ 1**, ค้นเมื่อ มีนาคม 30, 2547, จาก <http://www.anami.moph.go.th/dopah>
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2547). **คู่มือแบบสัมภาษณ์การ เคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกาย**, ค้นเมื่อ สิงหาคม 20, 2547, จาก <http://www.anami.moph.go.th/dopah/static/download/index.php>

- ชาติรี ประชาพิพัฒน์. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารพยาบาล, 51(4), 184-192.
- จันทร์เพ็ญ พงษ์มา. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสตรีวัยหมดประจำเดือน สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ภัทรารุท อินทรกำแหง. (2544). กิจกรรมทางกาย: การศึกษาในประเทศไทย. ใน ปิยะนุช รักพานิชย์, ภัทรารุท อินทรกำแหงและวิศาล คันธารัตนกุล(บรรณาธิการ), การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ(หน้า 154 - 167). กรุงเทพมหานคร: นิเวศธรรมดาการพิมพ์.
- วิจักร อากัปกรณ์. (2546). สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย: จากนโยบายสู่การปฏิบัติ. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 26(3), 47 - 58.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. (2542ก). ข้อมูลสถิติชีพและสถานะสุขภาพ, ค้นเมื่อ ตุลาคม 17, 2546, จาก http://www.geocittes.com/w_lersak/Solata.htm
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. (2542ข). ข้อมูลทั่วไป, ค้นเมื่อ เมษายน 5, 2547, จากhttp://www.geocittes.com/w_lersak/index.html
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. (2546). จากแฟ้มข้อมูลข้อมูลกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกายในจังหวัดพังงา, รับข้อมูลจาก (e-mail)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. (2542). ออกกำลังกาย: ตัวชี้วัดและเป้าหมายงานส่งเสริมการออกกำลังกายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 และสถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบัน. ค้นเมื่อ ธันวาคม 10, 2545, จาก http://www.anami.moph.go.th/stat/y_stat45.htm
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546ก). รายงานผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2546: ภาคกลาง. ม.ป.ท.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546ข). รายงานผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2546: ภาคเหนือ. ม.ป.ท.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546ค). รายงานผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2546: ภาคใต้. ม.ป.ท.

- สำนักทะเบียนกลาง, กรมการปกครอง. (2545). ประกาศสำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครองเรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักรแยกเป็นกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่าง ๆ ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2545, ค้นเมื่อ ตุลาคม 17, 2546, จาก http://www.dola.go.th/stat/y_stat45htm
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2547). อัตราตาย 5 อันดับแรก ปี 2535 และปี 2545 แบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญ 10 กลุ่มโรคสำคัญ. ค้นเมื่อ พฤษภาคม 22, 2547, จาก<http://www.203.157.19.191/>
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). **Understanding attitudes and predicting social behavior**. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Com, V. S. (1998). Older adults and exercise: path analysis of self-efficacy related constructs. **Nursing Research**,47(3), 180 - 189.
- Edin, G., Golanty, E., & Brown, K. M. (2002). **Physical activity for health and well-being in health and wellness**(7th ed.). Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in european american women in the community. **Public-Heath Nursing**, 15(4), 263 - 272.
- Palank, C. L. (1991). Determinants of health-promotive behavior: A review of current research. **Nursing Clinics of North America**, 26(4), 815 - 832.
- Pender, N. J. (1996). **Heath promotion in nursing practice**(3rd ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). **Heath promotion in nursing Practice** (4th ed.). New Jersey: Prentice - Hall.
- Yamanae, T. (1970). **Statistics an introductory analysis**(2 nd ed.). Takyo: John Weatherhill.