

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สุดกัญญา ปานเจริญ* พย.ม
ปริทรรศน์ วันจันทร์** วท.ม

บทคัดย่อ: การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครนครสวรรค์ โดยใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนแบบแบ่งชั้นจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลนครนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2546 จำนวน 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ การสัมภาษณ์การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรม ออกกำลังกาย วิเคราะห์ ข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.44, p < .01$) ในขณะที่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.59, p < .01$; $r = 0.24, p < .01$ ตามลำดับ) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ($p < .01$)

วารสารสภาการพยาบาล 2550 ; 22(3) 80-90

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

*พยาบาลวิชาชีพ8 โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

** อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาสุขภาพวัยรุ่นที่พบในประเทศไทยนั้นเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติระหว่างปี พ.ศ. 2540-2546 พบวัยรุ่นหญิงไทยดื่มสุราเพิ่มขึ้นถึง 5.6 เท่า และสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 3 เท่า¹ ด้านการบริโภคอาหารพบว่ามีพฤติกรรมไม่เหมาะสม นิยมรับประทานอาหารจานด่วนที่มีไขมันสูงและเส้นใยต่ำ ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย อีกทั้งยังขาดการออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจนถึงวัยรุ่นผู้ใหญ่ที่ขาดการออกกำลังกาย มักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน² ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพประชาชนมากขึ้น โดยถือว่าสุขภาพเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่ดีและถือเป็น สิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน รัฐบาลจึงมีหน้าที่สำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้ประชาชนมีจิตสำนึก และช่วยกันรักษาสุขภาพทั้งของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ประชาชนและรัฐบาลสามารถประหยัดเงินในการรักษาสุขภาพได้จำนวนมาก³ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 9 ได้กล่าวถึงการปฏิรูปสุขภาพที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยให้ประชาชนมีการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม โดยเฉพาะมีการบริโภคที่ถูกต้องและมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมให้กลุ่มวัยรุ่นออกกำลังกายจึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรประเทศในอนาคต

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาการและเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ รวมทั้งมีศักยภาพด้านร่างกายในระดับสูง การสนับสนุนให้วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นยอมรับและมีการออกกำลังกายเป็นประจำจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลวัยดังกล่าวสามารถดำรงความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสังคมไปได้ตลอดในทุกช่วงชีวิต ดังนั้นรัฐบาลได้จัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ขึ้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับเยาวชนขึ้นอย่างไรก็ตามยังพบว่ากลุ่มเยาวชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง จากรายงานของสำนักสถิติแห่งชาติ⁴ พบว่า เยาวชนที่มีอายุในช่วง 15-19 ปี และ 20-24 ปี มีพฤติกรรมการเล่นกีฬาเพียง ร้อยละ 18.4 และ 10.0 ตามลำดับ และจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนไทยโดยสถาบันราชภัฏสวนดุสิตที่พบว่า ประชาชนไทยมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพียง ร้อยละ 34.75

จังหวัดนครสวรรค์โดยเฉพาะในเขตเทศบาลเป็นเขตชุมชนในเมือง มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจค่อนข้างสูง มีความเจริญทางด้านต่าง ๆ เป็นย่านธุรกิจค้าขาย มีการเพิ่มจำนวนของร้านขายอาหารจานด่วนมากขึ้น และมีแหล่งศูนย์การค้าและสถานเริงรมย์เพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในเขตเมืองซึ่งยังไม่มีการศึกษาอย่างจริงจัง เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มี

สุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง และสนองนโยบายของประเทศชาติต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์⁶ เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ซึ่งเพนเดอร์ กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งประกอบด้วย 1) ลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล บุคลิกลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก และพฤติกรรมในอดีตจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบันซึ่งประกอบด้วยปัจจัยทางด้านชีวภาพ เช่น เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย วัยเจริญพันธุ์ วัยหมดระดู ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาได้แก่ความมีคุณค่าในตนเอง (self esteem) แรงจูงใจในตนเอง (self motivation) การรับรู้ภาวะสุขภาพ (perceived health status) การให้ความหมายของสุขภาพ (definition of health) และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ วัฒนธรรม การศึกษา สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล 2) สติปัญญาและความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (behavior specific cognitions and affect) การรับรู้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการกระทำ หรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์และ การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ถ้าวินิจฉัยอุปสรรคของการกระทำมีมาก เช่น ไม่สะดวกสบาย หรือกิจกรรมนั้นทำยาก ก็จะส่งผลให้บุคคลไม่ทำกิจกรรมนั้นๆ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นการรับรู้ความสามารถของ

บุคคลว่าสามารถทำได้ ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว บรรทัดฐาน การสนับสนุนทางสังคม และการมีต้นแบบ 3) ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม (behavior outcome) ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม แต่การปฏิบัติพฤติกรรมตามความตั้งใจอาจไม่เกิดขึ้น อาจเนื่องจากมีความต้องการอื่นเข้ามาแทรก และพอใจกับสิ่งนั้นมากกว่า ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถทำพฤติกรรมที่ตั้งใจไว้แต่ต้น ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกจึงขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นในการที่จะทำพฤติกรรม (commitment to plan of action) หรือ การเลือกที่จะกระทำตามความต้องการกับความชอบที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (immediated competing demands and preferences) ซึ่งจะส่งผลให้เกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (health promoting behavior) ซึ่งการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางบวกของสุขภาพของบุคคล โดยเฉพาะเมื่อผสมผสานไปกับแบบแผนชีวิตก็จะส่งผลให้เกิดภาวะสุขภาพดีตลอดอายุขัยของบุคคลนั้นๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์
2. ศึกษาความสัมพันธ์ และอำนาจการทำนายของการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์

2. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์

3. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชายและหญิงวัยรุ่นช่วงอายุ 15-19 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2546 จำนวนทั้งสิ้น 5,086 คน การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตาม

สูตรของทาโร่ ยามานะ (Taro Yamane) จะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 371 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) โดยสุ่มอย่างง่ายในการเลือกโรงเรียนจากทั้งหมด 6 โรงเรียน ได้จำนวนโรงเรียน 4 โรงเรียน จากนั้นสุ่มประชากรในสัดส่วนที่เท่ากัน (proportional stratified sampling) ตามระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 แต่ได้เก็บข้อมูลเพิ่มเป็นจำนวน 400 คน จาก 4 โรงเรียน คือโรงเรียนนครสวรรค์ จำนวน 144 คน โรงเรียนนวมินทราชูทิศ จำนวน 65 คน โรงเรียนสตรี นครสวรรค์ จำนวน 147 คน โรงเรียนลาซาลโชติรวีนครสวรรค์ จำนวน 44 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ โรงเรียน และชั้นปีที่ศึกษาในปัจจุบัน ประวัติการเป็นนักกีฬาของโรงเรียนในปัจจุบัน

2. แบบสัมภาษณ์การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชากรจินนทฤษฎา⁷ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับสิ่งขัดขวางต่อการออกกำลังกายทั้งอุปสรรคภายในและภายนอกของนักเรียน โดยมีข้อความที่เป็นลบทั้งหมด จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่จริงเลย ถึง 5 หมายถึง จริงมาก คะแนนรวมของแบบสัมภาษณ์อยู่ระหว่าง 10-50 คะแนน การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ มีช่วงคะแนน 1.00-2.33 ระดับปานกลาง มีช่วงคะแนน 2.34-3.67 และระดับสูง มีช่วงคะแนน 3.68-5.00 เมื่อนำไป

ทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาชเท่ากับ 0.72

3. แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายของประภาพรจินันทยา⁷ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับการตัดสินใจความสามารถการออกกำลังกายของนักเรียนภายใต้อุปสรรคต่างๆ โดยมีข้อความจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึงไม่จริงเลย ถึง 5 หมายถึง จริงมาก คะแนนรวมของแบบสัมภาษณ์อยู่ระหว่าง 10-50 คะแนน การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ช่วงคะแนน 1.00-2.33 ระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 2.34-3.67 และระดับสูง ช่วงคะแนน 3.68-5.00 เมื่อนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาชเท่ากับ 0.79

4. แบบสัมภาษณ์การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายของประภาพรจินันทยา⁷ ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับการประเมินของนักเรียนเกี่ยวกับความถี่ในการได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร อารมณ์ และสิ่งของด้านการออกกำลังกายจากครอบครัว เพื่อนและครูเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียน โดยมีข้อความจำนวน 12 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่จริงเลย ถึง 5 หมายถึง จริงมากที่สุด คะแนนรวมของแบบสัมภาษณ์อยู่ระหว่าง 12-60 คะแนน การแปลผล

คะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ช่วงคะแนน 1.00-2.33 ระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 2.34-3.67 และระดับสูง ช่วงคะแนน 3.68-5.00 เมื่อนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาชเท่ากับ 0.73

5. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมออกกำลังกาย ผู้วิจัยดัดแปลงแบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกายของประภาพร จินันทยา⁷ ให้ครอบคลุมพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีรูปแบบ (leisure-time exercise) และไม่มีรูปแบบ (lifestyle exercise) โดยมีข้อความจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 อันดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่ปฏิบัติ ถึง 4 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนรวมของแบบสัมภาษณ์ อยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ช่วงคะแนน 1.00-2.00 ระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 2.01-3.00 และระดับสูง ช่วงคะแนน 3.01-4.00 เมื่อนำไป ทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาชเท่ากับ 0.79

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนในด้านเนื้อหา หลังจากนั้นได้ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อได้รับอนุมัติแล้ว ทีมผู้วิจัยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจโดยดำเนินการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และวิธีการในการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละส่วนให้นักเรียนเข้าใจ จากนั้นคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์แล้วนำมาลงรหัสตัวเลข (code) ตามเกณฑ์ของเครื่องมือแต่ละส่วนได้แบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็น 100 % แล้วจึงนำข้อมูลไปวิเคราะห์ขั้นต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.75 เป็นนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ ร้อยละ 36.75 โรงเรียนนครสวรรค์ ร้อยละ 36.00 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ร้อยละ 16.25 และโรงเรียนลาซาล ซิตรวินนครสวรรค์ ร้อยละ 11.00 ทั้งนี้ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 34.75 และไม่ได้เป็นนักกีฬาของโรงเรียนร้อยละ 94.50 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 52.25 มีคะแนน

เฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (\bar{X} = 2.33, S.D. = .54) ร้อยละ 69.74 มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง \bar{X} = 3.28, S.D. = .61 ร้อยละ 71.20 มีการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง \bar{X} = 3.27, S.D. = .64 และร้อยละ 77.15 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง \bar{X} = 2.50, S.D. = .44

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (r = -.44, p < .01) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (r = .59, p < .01; r = .24, p < .01 ตามลำดับ) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครนครสวรรค์ได้ร้อยละ 40.60 (p < .01) โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายมีอำนาจในการทำนายสูงสุด รองลงมาคือ การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย มีอำนาจในการทำนายต่ำสุด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	R	R ²	R ² Change	b	Beta	t
1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านการออกกำลังกาย	0.589	0.347	0.347	0.321	0.464	9.664**
2. การรับรู้อุปสรรคต่อการ ออกกำลังกาย	0.44	0.390	0.043	-.157	-.203	-4.120**
3. การสนับสนุนทางสังคมด้าน การออกกำลังกาย	0.24	0.406	0.016	.009	.132	3.019**

Constant (a) = 1.54

*p < .05, **p < .01

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.15 สอดคล้องกับการศึกษาของประภาพร จินันทุยา และกัลยา นาคเพชร⁷ ทั้งนี้สามารถอธิบาย ได้ว่ากลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งต้องคร่ำเคร่งการเรียนเพื่อการสอบแข่งขันเข้าสู่มหาวิทยาลัยดังจะเห็นได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 34.75 ซึ่งนักเรียนจะต้องใฝ่หาความรู้ มีการตื่นตัว ต่อการเรียนตลอดเวลา ผลจากการทุ่มเทการเรียน ที่มากทำให้การใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียน จึง มีเวลาออกกำลังกายน้อย ซึ่งผลการศึกษานี้สูงกว่า การรายงานของสำนักสถิติแห่งชาติ⁴ ที่พบว่า เยาวชน ที่มีอายุในช่วง 15-19 ปี และ 20-24 ปี มีพฤติกรรม การเล่นกีฬาเพียงร้อยละ 18.4 และ 10.0 ตามลำดับ

และพบว่าเยาวชนทั้งสองช่วงอายุนี้นั้นส่วนใหญ่มีกิจกรรม ที่ไม่ออกแรง เช่น ชมโทรทัศน์ วิดีโอ และฟังวิทยุ และเทป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเยาวชนไทยมีพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่เพียงพอ อาจเป็น ผลประกอบกันจากการเรียนที่หนักและจากความ เจริญทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้วัยรุ่นหันไปให้ ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้มากในขณะที่ให้ความสนใจ กับการออกกำลังกายน้อย

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.59, p < .01$) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 34.7 สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา^{7,8} ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายทั้งในระยะยอมรับพฤติกรรม และ ระยะที่ปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ⁷ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพบุคคล และมักจะประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพอยู่เสมอ ในด้านของพฤติกรรมออกกำลังกายก็เช่นกัน การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเปรียบเสมือนการรับรู้ความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองในการที่จะออกกำลังกาย ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายสูงจึงมีความกล้าที่จะออกกำลังกายได้มากเนื่องจากสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่จะขัดขวางไม่ให้เกิดการกระทำสำเร็จ

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.44, p < .01$) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 39 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาหลายรายที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{7,9} ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำซึ่งเป็นเพราะความรับผิดชอบของนักเรียนต่อครอบครัวและสังคมมีน้อยส่วนใหญ่นักเรียนมีอายุในช่วงวัยรุ่นซึ่งต้องใช้เวลากับความรับผิดชอบด้านการเรียน¹⁰ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในโรงเรียนยังจัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย รวมทั้งมีเพื่อนไปร่วมออกกำลังกายด้วย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับต่ำ จึงมีผลให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรม

การออกกำลังกาย ดังที่เพนเดอร์⁶ กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีความพร้อมของร่างกายต่ำและมีการรับรู้อุปสรรคมาก กิจกรรมเพื่อสุขภาพจะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมของร่างกายสูงและมีการรับรู้อุปสรรคน้อย ความเป็นไปได้ในการกระทำเพื่อสุขภาพก็มาก แสดงให้เห็นว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีอิทธิพลที่สำคัญต่อการตัดสินใจไปสู่พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .24, p < .01$) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 40.6 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 สอดคล้องกับการศึกษาของยศพล เหลืองโสมนภา⁸ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ครอบครัวให้การสนับสนุนในเรื่องการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมของการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าครอบครัวถือเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุดในการขัดเกลาพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังที่สปีบสาย บุญวีริบุตร¹¹ ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะเริ่มเล่นหรือเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานั้น องค์ประกอบที่สำคัญก็คือการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ญาติ เป็นต้นซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อการหลอมความคิดความเข้าใจซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประภาพร จินนันทุยา และกัลยา นาคเพ็ชร⁷ ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถาบันการศึกษาควรตระหนักถึงการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม และลดการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับที่สูงขึ้น

2. มีการประสานงานกันระหว่างวิทยาลัยพยาบาลกับสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เช่น จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการตรวจสุขภาพให้แก่ นักเรียน อย่างน้อย 2 ครั้งต่อ 1 ปีการศึกษา เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพของตนเอง เพื่อเป็นแรงจูงใจ และตรวจสอบความก้าวหน้าของตนเองภายหลังการออกกำลังกาย

การวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภออื่นเพิ่มเติม เพื่อที่จะได้ข้อมูลของจังหวัดต่อไป

2. ควรมีการนำตัวแปรอื่น ๆ ที่มีได้นำมาศึกษาในครั้งนี้อาจร่วมศึกษาด้วย เช่น ความเครียดจากการเรียน การจัดการเรียนการสอน เป็นต้น

3. ควรมีการวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) เน้นที่การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลนคร นครสวรรค์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. เขาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ. ผลของการฝึกโยคะต่อสภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง. สงขลานครินทร์เวชสาร. 2548; 23(3): 165-176.
2. กระทรวงสาธารณสุข. สุขบัญญัติแห่งชาติ [serial online] 2007 June from: <http://eduhealth.moph.go.th>.
3. ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. การจัดตั้งองค์การระดับชาติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ดีไซน์ จำกัด; 2541.
4. สำนักงานสถิติแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. รายงานการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนพ.ศ.2540. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์อักษรไทย; 2541.
5. มติชนรายวันฉบับวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2541
6. Pender, N.J. **Health Promotion In Nursing Practice**. 3rd ed. USA : Appleton & Lange; 1996.
7. ประภาพร จินันทุยา และกัลยา นาคเพ็ชร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. 2545; 27(2) : 174-184.

8. ยศพล เหลืองโสมนภา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสังคมและการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี. วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข; 2545.
9. Jun, Y. **Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity among Undergraduate Students.** Thesis of Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing Graduate School Chiangmai University; 1999.
10. Armstrong, N., and Welsman, J. **Young People and Physical Activity.** Oxford: Oxford University Press; 1997.
11. สืบสาย บุญวีรบุตร. **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์; 2541.

Influencing Factors of Exercise Behavior among High School Students

Sudkanya Pancharean*MNS

Paritas Wanjan**M.Sc.

Abstract: The purpose of this descriptive research study was to examine influencing factors of exercise behavior among high school students in Nakhonsawan Municipal. The Pender's health promotion model was used as a framework for this study. Multi stages, stratified random sampling technique was employed to obtain 400 high school students. Data were collected by interviewing, consisted of perceived barriers to exercise, perceived self-efficacy to exercise, social support to exercise and exercise behavior. Data were analyzed by using percentage, means, standard deviation, Pearson's product moment coefficient and stepwise multiple regression.

The results of this study were: The high school students had low level of perceived barriers to exercise, moderate level of perceived exercise self-efficacy, social support to exercise and exercise behavior. There was a significant negative relationship between perceived barriers to exercise and exercise behavior ($r=-0.44$, $p < .01$) whereas perceived self-efficacy to exercise, and perceived social support to exercise had significant positive relationship with exercise behavior ($r=0.59$, $p < .01$; $r=0.24$, $p < .01$ respectively). Perceived barriers to exercise, perceived self-efficacy to exercise and perceived social support to exercise all together accounted for 40.60 % of the variability of exercise behavior ($p < .01$).

Thai Journal of Nursing Council 2007; 22(3) 80-90

Key words : Exercise behavior, High school students

*Professtional Nurse 8, Sawanpracharak Hospital Nakhonsawan

**Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhonsawan