การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

เปรมวดี คฤหเดช กศ.ด.[1*]
ส่าหรี แดงทองดี คม.[1]
จันทนา แจ้งเจนเวทย์ ร.ป.ม.[1]
นภพรพัชร มั่งถึก พย.ม [1]
จิราพร รักการ พย.ม.[1]

[1] วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

* ผู้ติดต่อ, อีเมล: premwadee.ka@ssru.ac.th

Vajira Med J. 2019; 63(6) : 455-66
http://dx.doi.org/10.14456/vmj.2019.34

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด Health promotion model ของ Pender et al. (2011) วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย เบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test

ผลการวิจัย: พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด (ร้อยละ 64.07) ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ คือ 1-6 เดือนมากที่สุด (ร้อยละ 59.22) ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวัน คือ วันละ 60 นาทีมากที่สุด (ร้อยละ 51.94) ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์และด้านสมรรถนะตนเองอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง และผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกัน ในตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพครอบครัว มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปร อาชีพ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุป: ในภาพรวมประชาชนกรุงเทพมหานครที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง โดยมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านประโยชน์และด้านสมรรถนะตนเองในระดับสูง ด้านอุปสรรคมีการรับรู้ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: ออกกำลังกาย สวนสาธารณะ การรับรู้ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Perceived Exercise Behavior in People Who Exercise at Public Parks, Bangkok

Premwadee Karuhadej Ed.D.[1*]
Saree Dangthongdee M.Ed. [1]
Chantana Changchenvate M.P.A.[1]
Nopbhornphetchara Maungtoug Ph.D.[1]
Jiraporn Rakkarn M.N.S.[1]

[1] College of Nursing and Health Suan Sunandha University, Bangkok, Thailand
* Corresponding author, e-mail address: premwadee.ka@ssru.ac.th
Vajira Med J. 2019; 63(6) : 455-66
http://dx.doi.org/10.14456/vmj.2019.34

Abstract

Objective: To study Perceived Exercise Behavior in people who exercise at public parks, Bangkok.

Method: This is a survey research. The samples consisted of 206 adults who exercised at public parks in Bangkok. The research tools were the questionnaires which were constructed by the researchers and modified from the Heath Promotion Model concept of Pender et al. (2011). The data were analyzed with percent, mean, standard deviation (SD), t-test and F-test.

Results: The results showed that exercise behavior in people who exercised at public parks, Bangkok were the followings. Most samples preferred running as the type of exercise (64.07%), they had duration of exercise at the parks for 1-6 months (59.22%) and the daily exercise time was 60 minutes (51.94%). Overall perceived exercise behavior was at high level. When classified by catagories, it was found that they had perceived at high level in exercise benefit and self efficacy. The perceived exercise barrier was at moderate level. The variables of gender, age, education, income and family status showed no statistically significant differences in perceived exercise behavior while occupation had statistically significant differences in perception of exercise behavior ($p<0.05$).

Conclusion: Overall the people who exercised at public parks, Bangkok had perceived exercise behavior was at high level. They had perception at high level in exercise benefit and self efficacy. The perceived exercise barrier was at moderate level.

Keywords: exercise, public parks, exercise behavior, perception of exercise behavior

บทนำ

ปัจจุบันประชากรของโลกเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases = NCDs) ถึงร้อยละ 71 หรือ 41 ล้านคนจากจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด 57 ล้าน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization = WHO) ได้จัดกลุ่มโรค NCDs เป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จากการติดตามสถิติผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs ในปี พ.ศ. 2018 พบว่าการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดเกิดจากกลุ่มโรค NCDs (WHO, 2018) [1] และเกิดในประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนามากว่าร้อยละ 80 สำหรับประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 75 หรือประมาณ 320,000 คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน และเป็นสถิติการเสียชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ยของทั้งโลก และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อันดับหนึ่งคือ โรคหลอดเลือดสมองคิดเป็นร้อยละ 4.59 หรือประมาณ 28,000 คน รองลงมา คือ โรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ มีภาวะเครียด ส่วนมากเป็นในกลุ่มประชากรวัยทำงาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ[2] การป้องกันหรือลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทางการแพทย์เชื่อว่าวิธีที่ได้ผลวิธีหนึ่ง คือ การออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายกล้ามเนื้อแข็งแรง มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต ดีขึ้น ระบบทางเดินอาหาร หัวใจ ปอดแข็งแรงขึ้น และระบบอื่น ๆ ของร่างกายดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มสมรรถนะทางเพศ[3] แต่มีประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลกลุ่มหนึ่ง จำนวนค่อนข้างมากที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของทางราชการ[4] เป็นกลุ่มประชาชนที่สนใจการสร้างเสริมสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดีด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครบังคับ ประชาชนกลุ่มนี้น่าจะเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายในทางบวก แต่สภาพเป็นจริงอาจจะเป็นเช่นนั้นหรือไม่ ยังไม่มีหลักฐานที่ยืนยันได้ชัดเจน น่าจะมีการศึกษาหาข้อเท็จจริงเพิ่มเติม จากการทบทวนวรรณกรรมย้อนหลัง 10 ปี (พ.ศ. 2552-2562) เกี่ยวกับการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ยังไม่พบว่ามีวิจัยคนใดที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร โดยใช้กรอบแนวคิด Health promotion model ของ Pender et al. (2011) [5] แต่พบมีการศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาในกรุงเทพมหานคร บุคลากรสาธารณสุข และกลุ่มผู้สูงอายุในต่างจังหวัด เช่น การศึกษาของ Palitnonkiat A, Suebwiset P, Kannang O, Srisouy K, Madta R, Boonrod W. et al.[6] ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย Yamsri T, Toonsiri T, Leelukkanaveera Y.[7] ได้ ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ Ponpa Wi, Kaidit A.[8] ได้ศึกษาปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์คุณค่าการออกกำลังกาย พฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา Pattaradech C.[9] ได้ศึกษาอำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา และ Panta P, Weiangkham D.[10] ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา จากการทบทวนวรรณกรรมที่พบดังกล่าวข้างต้น น่าจะเป็นหลักฐานที่เชื่อได้ว่า การศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ยังมีจำนวนน้อย ประกอบกับประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มที่มาจาก กลุ่ม อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา และสถานที่แตกต่างกันแต่มีเป้าประสงค์ที่เหมือนกัน คือ มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานครเหมือนกัน ทั้งที่ต้องทำงานแข่งกับเวลารีบเร่ง ใช้เวลาในแต่ละวันหมดไปกับการเดินทางในท้องถนนที่มีจราจรแออัด ไม่มีเวลาว่างสำหรับการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายก็มีจำนวนน้อย ไกลจากที่พัก ซึ่งตามแนวคิดของการเสริมสร้างสุขภาพของ Pender et al.[5] กล่าวว่า การลงมือปฏิบัติหรือการออกกำลังกาย (ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม) จะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ผ่านมา

และปัจจัยด้านความรู้ การเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดเฉพาะเรื่องที่สนใจหรือการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร เขตธนบุรี ได้แก่ สวนหลวงพระราม 8 สวนทวีวนารมย์ และ สวนเฉลิมพระเกียรติฯ 80 พรรษา จากทั้งหมด 10 แห่ง โดยศึกษาตัวแปรเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เดือน มกราคม – พฤษภาคม 2561

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกของประชาชนในการเลือกวิธีปฏิบัติ เพื่อต้องการให้ร่างกายทุกส่วนมีการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ เอ็น กระดูก ไข ข้อ มีการยืด หด คลายตัว หัวใจ ปอด มีการหายใจเร็วขึ้น การสูบฉีดโลหิตระหว่างออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยคาดหวังเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองในทางที่ดี ร่างกายแข็งแรง พฤติกรรมการออกกำลังกายเหล่านั้นได้แก่ การเดินที่ใช้เวลานาน ๆ การเดินเร็ว การวิ่ง การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล ฯลฯ

การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย[5,7] หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญา ในการจำเรื่องราวเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ผ่านมาจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และนำมาวิเคราะห์ว่ามีผลและเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร ในด้านประโยชน์ อุปสรรค และสมรรถนะตนเอง

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย[5,7] หมายถึง ความสามารถทางสติปัญญาในการจำเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมาเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่กำลังปฏิบัติอยู่ในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย[5,7] หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ได้

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน[5,7] หมายถึง ความคิดและความเข้าใจ เกี่ยวกับความสามารถด้านการออกกำลังกายของตนเองที่กำลังปฏิบัติอยู่ในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender et al.[5] เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา โดย Pender et al.[5] ได้เสนอแนวคิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน คือ 1) คุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมดั้งเดิมและปัจจัยส่วนบุคคล 2) ปัจจัยด้านความรู้ การเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดเฉพาะเรื่องที่สนใจ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ การรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ พฤติกรรมอิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสถานการณ์ และ3) ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม การวิจัยครั้งนี้ศึกษา องค์ประกอบที่ 2 (การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย) และองค์ประกอบที่ 3 คือ ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) และเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคล (องค์ประกอบ ที่ 1) ที่แตกต่างกันกับการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ระเบียบวิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

วิจัยเชิงสำรวจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร (ฝั่งธนบุรี) ซึ่งมีทั้งหมด 10 แห่ง ได้แก่ วงเวียนใหญ่ สวนธนบุรีรมย์ สวนทวีวนารมย์ อุทยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี สวนเฉลิมพระเกียรติฯ80 พรรษา สวนยอดแขม สวนหลวงพระราม 8 สวนมณฑลภิรมย์ สวนเพชรกาญจนารมย์ สวนสิรินธราพฤกษาพรรณ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร จากประชากรดังกล่าวข้างต้น และมีคุณสมบัติดังนี้

1. ไม่จำกัดเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และวิธีออกกำลังกาย
2. ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร อย่างน้อย สามเดือน
3. ยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์/ตอบแบบสอบถาม
4. มีการรับรู้ปกติ สามารถสื่อสารภาษาไทยได้
5. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้

เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบ clustered random sampling จำนวน 3 แห่ง จาก 10 แห่ง (อัตราส่วน 1:3) ด้วยวิธีจับฉลาก ได้สวนหลวงพระราม 8 สวนทวีวนารมย์ และ สวนเฉลิมพระเกียรติฯ 80 พรรษา ต่อจากนั้นใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากสวนสาธารณะทั้งสามแห่ง แห่งละ 70-80 คน

คำนวณขนาดตัวอย่าง จากการเปิดตาราง Cohen[11] โดยกำหนดให้ α = 0.05, ES= medium, power analysis= 0.80 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 177 คน เพื่อป้องกันข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมเพิ่มอีกร้อยละ 15 จากการเก็บรวบรวมข้อมูลได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 206 คน

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสอบถามการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender et al.[5] ประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพครอบครัว และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ประเภทของกีฬาที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะ และระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวัน ลักษณะของข้อคำถามเป็นข้อความให้เลือกและเติมคำในช่องว่าง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

2.1 การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีจำนวน 11 ข้อ

2.2 การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย มีจำนวน 9 ข้อ

2.3 การรับรู้ความสามารถส่วนตนในการออกกำลังกาย มีจำนวน 6 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็น rating scale 3 ระดับ คือ เห็นด้วย (3 คะแนน) ไม่แน่ใจ (2 คะแนน) ไม่เห็นด้วย (1 คะแนน) เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพ (health promotion model) ของ Pender et al.[5]

การกำหนดการแปลความหมายของคะแนนกำหนดการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ออกเป็น 3 กลุ่ม ใช้หลักเกณฑ์การแบ่งกลุ่มตามระดับคะแนนเดิมที่มีสามกลุ่ม แต่เปลี่ยนให้เป็นข้อมูลต่อเนื่องตามหลักการวัดผล คือ

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.00 มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย สูง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ต่ำ

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่สร้างขึ้น ไปหาค่าความตรงตามเนื้อหา (content validity)

โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำและมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC)

โดยเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.67 ต่อจากนั้นนำแบบสอบถาม ที่ปรับปรุงแล้วไปให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ฝั่งธนบุรี (สวนมณฑลภิรมย์) ซึ่งไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ตอบแบบสอบถาม และนำมาหาค่าความเที่ยง (reliability) ด้วยสูตรสัมประสิทธิแอลฟาครอนบาค ได้ค่า reliability 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ช่วยวิจัย เข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่สวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ในวันเสาร์ – อาทิตย์ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจะเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง และให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวนแห่งละ 70-80 คน จนได้กลุ่มตัวอย่างครบจำนวน ระหว่างเดือน มกราคม – พฤษภาคม 2561

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ด้วยค่าร้อยละ

2. ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความแตกต่างในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ย และเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test, F-test

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยฉบับนี้ได้รับใบรับรองจริยธรรม รหัส Certificate Number 1-095/2518 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยคำนึงถึงการรักษาความลับและผลกระทบที่มีต่อกลุ่มตัวอย่างตลอดการดำเนินการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 206 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.94 ช่วงอายุ 20-29, 30-39 และ 40-49 ปี (วัยทำงาน) ร้อยละ 66.00 อาชีพรับจ้าง ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 31.10 การศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 57.76 รายได้ 20001-40000 บาทร้อยละ 39.80 สถานภาพครอบครัว-อยู่คนเดียวร้อยละ 35.92 ดังตารางที่ 2

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่ประเภทกีฬาที่พบมากที่สุด คือ การวิ่ง ร้อยละ 64.07 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะติดต่อกันนาน 1-6 เดือนร้อยละ 59.22 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวัน คือ วันละ 60 นาทีร้อยละ 51.94

3. การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$= 2.54) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์อยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 2.89) ด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 1.79) และด้านสมรรถนะตนเองมีการรับรู้อยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$ = 2.65) (ดังตารางที่ 1) และเมื่อจำแนกรายข้อของแต่ละด้าน พบว่า

3.1 ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย ข้อที่ประชาชนมีการรับรู้ด้านประโยชน์สูงที่สุดในสามอันดับแรกจาก 11 ข้อ คือ อันดับที่ 1 การออกกำลังกายเป็นวิธีระบายและช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ($\overline{X}$ = 2.98) อันดับที่ 2 การออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น ($\overline{X}$ = 2.97) อันดับที่ 3 การออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงการเกิดโรค โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น กลุ่มโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน กระดูกและข้อ ($\overline{X}$ = 2.95)

3.2. ด้านอุปสรรคของการออกกำลังกาย ข้อที่ประชาชนมีการรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคสูงที่สุดในสามอันดับแรกจาก 9 ข้อ คือ อันดับที่ 1 ไม่สะดวกมาออกกำลังกายได้บ่อย ๆ เนื่องจากไกลบ้านมาก ($\overline{X}$ = 2.67) อันดับที่ 2 มีปัญหาเรื่องยานพาหนะที่จะเดินทางมาออกกำลังกายเพราะต้องคอยญาติพามา ($\overline{X}$ = 2.46) และ อันดับที่ 3 ไม่สามารถจัดเวลาตนเองให้มาออกกำลังกายได้เป็นประจำทุกอาทิตย์อย่างสม่ำเสมอ ($\overline{X}$ = 2.18)

3.3 ด้านสมรรถนะตนเองของการออกกำลังกาย ข้อที่ประชาชนรับรู้ว่าตนเองมีสมรรถนะสูงที่สุดในสามอันดับแรกจาก 6 ข้อ คือ อันดับที่ 1 สามารถเดินทางมาออกกำลังกายได้

ด้วยตนเอง ($\overline{X}$ = 2.97) อันดับที่ 2 มียานพาหนะสำหรับเดินทางมาออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 2.90) อันดับที่ 3 สามารถคำนวณเวลาที่ต้องออกกำลังกายเหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ($\overline{X}$ = 2.61) ดังตารางที่ 1

3. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ที่มีความแตกต่างกัน ในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า อาชีพที่ต่างกันมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้ที่มีอาชีพ-เป็นข้าราชการบำนาญมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายสูงสุดและผู้ที่มีอาชีพเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีพ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำสุด

เมื่อพิจารณาการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ที่มีความแตกต่างกันในตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพครอบครัว มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1:

ค่าเฉลี่ยและเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร จำแนกรายด้านและรายข้อเฉพาะข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในสามอันดับแรกและข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (n=206)

อันดับ	การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	ด้านประโยชน์			
1	การออกกำลังกาย เป็นวิธีระบายและช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	2.98	0.15	สูง
2	การออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น	2.97	0.16	สูง
3	การออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น กลุ่มโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน.... ได้	2.95	0.20	สูง
11	การออกกำลังกาย ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	2.71	0.51	สูง
	เฉลี่ยด้านประโยชน์	2.89	0.15	สูง
	ด้านอุปสรรค			
1	ไม่สะดวกมาออกกำลังกายได้บ่อยๆ เนื่องจากไกลจากบ้าน	2.67	0.72	สูง
2	มีปัญหาเรื่องยานพาหนะที่จะเดินทางมาออกกำลังกายเพราะต้องคอยญาติพามา	2.46	0.88	ปานกลาง
3	ไม่สามารถจัดเวลาตนเองให้มาออกกำลังกายได้เป็นประจำทุกอาทิตย์อย่างสม่ำเสมอ	2.18	0.75	ปานกลาง
9	ขี้เกียจออกกำลังกาย	1.24	0.63	น้อย
	เฉลี่ยด้านอุปสรรค	1.79	0.48	ปานกลาง
	ด้านสมรรถนะตนเอง			
1	สามารถเดินทางมาออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง	2.97	0.24	สูง
2	มียานพาหนะสำหรับเดินทางมาออกกำลังกาย	2.90	0.32	สูง
3	สามารถคำนวณเวลาที่ต้องออกกำลังกายเหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง	2.61	0.53	สูง
6	สามารถจัดสรรช่วงเวลามาออกกำลังกายได้	2.51	0.52	สูง
	เฉลี่ยด้านสมรรถนะตนเอง	2.65	0.23	สูง
	ภาพรวมการรับรู้	2.54	0.14	สูง

ตารางที่ 2:

จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลและผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ที่มีความแตกต่างในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	Mean	SD	ค่า F-test
เพศ					
ชาย	99	48.05	2.54	0.14	0.26
หญิง	107	51.94	2.53	0.15	(t-test)
รวม	206	100.00	2.53	0.14	
อายุ					
น้อยกว่า 20 ปี	24	11.65	2.54	0.05	
20-29 ปี	46	22.33	2.56	0.14	
อายุ 30-39 ปี	49	23.78	2.52	0.14	
อายุ 40-49 ปี	41	19.90	2.55	0.13	0.77
อายุ 50-59 ปี	28	13.59	2.55	0.17	
60 ปีและมากกว่า	18	8.73	2.49	0.18	
รวม	206	100.00	2.54	0.14	
อาชีพ					
รับจ้าง ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว	64	31.10	2.53	0.14	
ข้าราชการ พนักงานของรัฐ	61	29.61	2.58	0.16	
ข้าราชการบำนาญ	7	3.39	2.59	0.25	
เป็นผู้สูงอายุ ไม่มีอาชีพ	24	11.65	2.50	0.09	2.68*
อื่น ๆ	50	24.27	2.53	0.11	
รวม	206	100.0	2.54	0.14	
รายได้					
7000-20000 บาท	80	38.83	2.54	0.11	
20001-40000 บาท	82	39.80	2.55	0.15	
40001-60000 บาท	20	9.70	2.47	0.16	
60001-80000 บาท	2	0.97	2.56	0.11	1.42
800001-100000 บาท	9	4.36	2.60	0.21	
100001-800000 บาท	13	6.31	2.52	0.21	
รวม	206	100.00	*2.54*	0.14	
ระดับการศึกษา					
ประถมศึกษา	10	4.85	2.50	0.04	
มัธยมศึกษาตอนต้น	25	12.13	2.51	0.12	0.86
มัธยมศึกษาตอนปลาย	43	20.87	2.52	0.09	
ปริญญาตรี	119	57.76	2.54	0.16	
ปริญญาโท	9	4.36	2.59	0.17	
รวม	206	100.00	2.54	0.14	

ตารางที่ 2:

จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลและผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร ที่มีความแตกต่างในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	Mean	SD	ค่า F-test
สภาพครอบครัว					
อยู่คนเดียว	74	35.92	2.53	0.12	
อยู่สองคน (สามีภรรยา)	36	17.47	2.52	0.14	0.45
อยู่กับบุตร	28	13.59	2.56	0.15	
อยู่มากกว่าสี่คน	68	33.00	2.55	0.16	
รวม	206	100.00	2.54	0.14	

* $P \leq 0.05$

วิจารณ์

1. จากผลงานวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนใหญ่ ประเภทกีฬาที่พบมากที่สุด คือ การวิ่ง ร้อยละ 64.07 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะติดต่อกันนาน 1-6 เดือนร้อยละ 59.22 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวัน คือ วันละ 60 นาทีร้อยละ 51.94 แสดงว่าเป็น กีฬาที่ลงทุนน้อยแต่ให้ประโยชน์มาก โดยทางการแพทย์มีหลักฐานที่เชื่อได้ว่าการออกกำลังกาย สามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ โดยช่วยให้ร่างกายกล้ามเนื้อแข็งแรง มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น ระบบทางเดินอาหาร หัวใจ ปอดแข็งแรงขึ้น และระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มสมรรถนะทางเพศ[3] และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนกรุงเทพมหานครที่พบในการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับนักวิชาการที่ได้บรรยายไว้ในเอกสารคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข[12] และคำแนะนำการออกกำลังกายในวัยทำงานของกรมอนามัยสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข[13] ที่รายงานว่าการออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การวิ่งเร็ว และต้องวิ่งนานอย่างน้อยที่สุด 30-60 นาที ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกรุงเทพมหานครที่ปฏิบัติในการวิจัยครั้งนี้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี และยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยอีกหลายคน เช่น ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี 2554[4] ที่ศึกษาพบว่าประชากรคนไทยที่อายุ 11 ปีขึ้นไปและมีการออกกำลังกายเป็นผู้ที่มีอายุ 25-29 ปีมากที่สุด ร้อยละ 44.3 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายติดต่อกันนาน 7 เดือนขึ้นไปมากที่สุดร้อยละ 73.2 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวัน คือ วันละ 30-60 นาทีมากที่สุด สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Kantharatanakun W.[13] Sirikun Chayanon C.[14] Phu Khok Sung C.[15] และ Kasivitumnouy N. et al.[16] ที่ศึกษาพบว่า การออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การวิ่ง การเดินเร็ว ต้องใช้เวลาน้อยที่สุด 30 นาที หรือ 30-60 นาที และต้องออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3 ครั้ง จากผลงานวิจัยที่พบข้างต้น อภิปรายตามแนวคิดของ Pender et al.[5] ได้ว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มที่ปฏิบัติได้เหมาะสม เพราะมีการรับรู้ประโยชน์และสมรรถนะตนเองในระดับสูง จึงมีการส่งเสริมสุขภาพของตนเองโดยมาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ โดยไม่มีใครบังคับ เพราะ Pender et al.[5] กล่าวว่า การตั้งใจจะปฏิบัติเรื่องใด ต้องมีองค์ประกอบการรับรู้เรื่องนั้นดีด้วย

2. การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์มีการรับรู้สูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านสมรรถนะตนเองและจัดอยู่ในระดับสูง ส่วนด้าน

อุปสรรคมีการรับรู้ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Palitnonkiat A. et al.[6] ที่ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในภาพรวมมีการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับ Pattaradech C. [9] ที่ศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา มีการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า สอดคล้องและคล้ายคลึงกับผลงานวิจัยของ Yamsri T, Toonsiri T.[7] ที่ศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์อยู่ในระดับสูง ด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง และด้านสมรรถนะตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Ponpa W, Kaidit A.[8] ที่ศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์คุณค่าการออกกำลังกาย พฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับดีมาก การรับรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และปัจจัยด้านความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองอยู่ในระดับดี และสอดคล้องและคล้ายคลึงกับผลงานวิจัยของ Pattaradech C.[9] ที่ศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อร่างกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับดี จากผลการวิจัยครั้งนี้ อภิปรายได้ว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มที่มีองค์ประกอบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย (องค์ประกอบที่ 2) ตามแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender et al.[5] ที่อยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นต้นทุนเดิมของประชาชนกลุ่มนี้จึงมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร ด้วยตนเองโดยไม่มีใครบังคับ (องค์ประกอบที่ 3 = พฤติกรรมการปฏิบัติ)

3. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความแตกต่างกันในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร จากข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มวัยทำงาน (ช่วงอายุ 20-29, 30-39 และ 40-49 ปี) ร้อยละ 66.00 เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.94 และมีระดับการศึกษาปริญญาตรี (ร้อยละ 57.76) มีอาชีพ รายได้ และสถานภาพครอบครัว มีอัตราส่วน 1: 3 (ร้อยละ 31.10, 39.80 และ 35.92 ตามลำดับ) ซึ่งแสดงถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่าง มีพื้นฐานใกล้เคียง ตามกรอบแนวคิดของ Pender et al.[5] กล่าวว่า การลงมือปฏิบัติหรือการออกกำลังกาย (ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม) จะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ผ่านมา เมื่อนำมาเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันในตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล ผลการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายจึงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งคล้ายคลึงกับผลงานวิจัยของ Kasivitumnouy N. et al.[16] ที่ศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีปัจจัยด้านประชากรต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ไม่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Panta P, Weiangkham D.[10] ที่ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ที่มีตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งอภิปรายได้ว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร เป็นกลุ่มที่มีองค์ประกอบประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน (องค์ประกอบที่ 1) ตามแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender et al.[5] แต่ก็มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายเหมือนกันหรือมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพราะผลวิจัยในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

สรุป

ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีการรับรู้พฤติกรรมการอออกกำลังกายด้านประโยชน์และด้านสมรรถนะตนเองในระดับสูง ด้านอุปสรรคในระดับปานกลางและผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกัน ในตัวแปร เพศ อายุ

ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพครอบครัว มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปร อาชีพ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลวิจัยที่พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นส่วนใหญ่ คือ ใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการวิ่งและเดินมากที่สุด และออกกำลังกายครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย[12-13] และมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์ ด้านสมรรถนะตนเองในระดับสูง และด้านอุปสรรคการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ ควรจัดหาสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานครไว้ หลาย ๆ แห่ง จะได้ใกล้บ้าน สะดวกที่จะไปออกกำลังกายได้บ่อย ๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ อธิการบดี รศ. ดร. ฤเดช เกิดวิชัย และ ผศ. ดร. สุวรีย์ ยอดฉิม ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา อาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกคนของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนแหล่งทุนวิจัย และอำนวยความสะดวกทุกเรื่อง ๆ เกี่ยวกับงานวิจัย

ขอขอบคุณ นส.มนัญชยา เรืองสันติกรกุล นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

References

1. World Health Organization (WHO) 2018. Noncommunicable diseases. [internet][cited 2019 February13]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases.
2. Sakolsatayadorn P. Thai People die with NCDs, 37 people per hour. Accelerate-prevent and control complications. [internet] [cited 2019 February 10]. Available from: https://www.hfocus.org/content/2018/08/16157).
3. Siriphanich B. Exercise for Health. [internet] [cited 2019 February 19]. Available from http://sonpinong.blogspot.com/2010/12/blog-post.html.
4. National Statistic Office. Survey on Population Behavior in Playing Sport or Psychology and Mental Health 2011. Ministry of information and Communication Technology;2012.
5. 5. Pender NJ, Murdaugh CL,Parsons MA. Health promotion in nursing practice (6 th ed.). Pearson:Boston;2011.
6. Palitnonkiat A, Suebwiset P, Kannang O, Srisouy K, Madta R, Boonrod W. et al., Factors Related to Exercise Behavior of Physical Therapy Students in Huachiew Chalermprakiet University. HCU. Journal 2019; 21(42): 55-63.
7. Yamsri T, Toonsiri T, Leelukkanaveera Y. Factors Predicting Exercise Behaviors among Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing, The North Eastern Region Network Journal of Nursing and Health Care 2018; 35(2):158-67.
8. Ponpa W, Kaidit A. Predictors for Exercise Behaviors among Health Personnel in Songkhla Province. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health 2018; 4(April):180-95.
9. Pattaradech C. Perceived Benefits and Attitude Towards Exercise among Older Adults in Songkhla: Prediction Factors. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health 2018; 3(1):158-73.
10. Panta P, Weiangkham D. The Relationship between Personal Factors, Perceived Benefits Physical Activity and Perceived Barriers Physical Activity, with Physical Activity of Older Adults in Phayao Province. Journal of Health Science & Research 2011; 5(1):7-16.
11. Cohen, J. A power primer. Psychonlogical Bulletin 1992; 112(1): 155-9.

12. Division of Physical Activity & Health Exercise for health. Department of Health. Ministry of Public Health. [internet] [cited 2019 February 13]. Available from: http://www.thaincd.com/document/file/download/powerpoint/6.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.pdf.
13. Kantharatanakun W. Exercercise in Working Age. Facalty of Medicine Ramathibodi Hospital Mahidol University;2018.
14. Sirikunchayanon C. Exercercise for Health. Department of Nutrition Faculty of Health Sciences Mahidol University. [internet] [cited 2019 January 9]. Available from: http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=243.
15. Phu Khok Sung C. Physical Education Program, Faculty of Education Exercise for visual enjoyment.[internet] [cited 2019 January 9]. Available from:http://program.npru.ac.th/pe/Exercise for Health (AT).html.
16. Kasivitumnouy N, Sujarityakul A, Chamnankit P. The Effectiveness of Counseling to realize the Benefits of Exercise, Exercise behavior and Factors associate with Diabetes Patients. Disease Control Journal 2014; 40(4): 349-50.