

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี

วิโรจน์ เจริญยิ่ง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ตุลาคม 2548

ISBN 974-502-599-2

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วิโรจน์ เจริญยิ่ง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา
ได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ดร. วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ดร. วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภรณ์ ดินาน)
..... กรรมการ
(ดร. กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ)
..... กรรมการ
(ดร. ยุวดี รอดจากภัย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)
วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2548

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม
ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ
กรรมการที่ปรึกษา ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ
ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ คีนาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์
วงศ์ศุภภัทร ดร.กฤตติ ไรจน์ไพศาลกิจ ที่กรุณารับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณอาจารย์ภาควิชาการพยาบาลชุมชนทุกท่านที่กรุณาให้
ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี ดังนี้ โรงเรียนกบินทร์วิทยา โรงเรียนประจันตราษฎ์บำรุง
โรงเรียนปราจิณราษฎรอำรุง โรงเรียนศรีมหาโพธิ์ โรงเรียนศรีมหาโพธิ์ โรงเรียนจิตใจเงิน และ
โรงเรียนร่มเกล้า ปราจีนบุรี ตลอดจนคณะอาจารย์และนักเรียนในโรงเรียนที่ให้ความอนุเคราะห์
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์
ระดับบัณฑิตศึกษา รวมทั้งขอขอบพระคุณ พ่อประสิทธิ์ เจริญยิ่ง แม่อนงค์ ทองสอง พี่ชายน้องชาย
และท่านอื่น ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ ทุนสนับสนุน และกำลังใจในการศึกษา ซึ่งมีส่วนทำให้
การศึกษาครั้งนี้ประสบความสำเร็จในที่สุด

วิโรจน์ เจริญยิ่ง

46910094: สาขาวิชา: การพยาบาลชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ : การรับรู้ประโยชน์/ การรับรู้อุปสรรค/ การรับรู้ความสามารถตนเอง/ อิทธิพลระหว่างบุคคล/ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม/ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

วิโรจน์ เจริญยิ่ง: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี (FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIOR OF UPPER SECONDARY LEVEL SCHOOL STUDENTS IN SCHOOLS UNDER THE OFFICE OF PRACHINBURI EDUCATIONAL SERVICE AREA) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณภา จันทร์ประเสริฐ, ศ.ค. 110 หน้า. ปี พ.ศ. 2548. ISBN 974-502-599-2

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี จำนวน 394 คน ที่สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล ประสิทธิภาพการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน และการทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิตนีย์ยู

ผลการวิจัยพบว่า:

1. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ .139, .205, .146 และ .143 ตามลำดับ การรับรู้อุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ -.123 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพศ และประสิทธิภาพการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

46910094 : MAJOR: COMMUNITY NURSING; M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEYWORDS: PERCEIVED BENEFITS/ PERCEIVED BARRIERS/ PERCEIVED SELF-EFFICACY/ INTERPERSONAL INFLUENCE/ SITUATIONAL INFLUENCES/ EXERCISE

WIROTE CHARONEYING: FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIOR OF UPPER SECONDARY LEVEL SCHOOL STUDENTS IN SCHOOLS UNDER THE OFFICE OF PRACHINBURI EDUCATIONAL SERVICE AREA. THESIS ADVISORS: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, P.H. 110 P. 2005. ISBN 974-502-599-2

The objective of this study was to describe the relationships between personal factors, previous exercise experience perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influences, situational influences and exercise behavior of the high school students. Multistage random sampling technique was used to select 394 subjects from high school students in schools under the Office of Prachinburi Educational Service Area. The instruments for this study included 1) Personal factors questionnaire, 2) Perceived Benefits Scale, 3) Perceived Barriers 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 curve, Spearman's rank correlation and Mann Whitney U test was 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. Perceived barriers were negatively related to exercise behavior with the Spearman's rank correlation coefficients of -.123 ($p < .05$).
2. Gender and previous exercise experience significantly affected exercise behavior ($p < .05$).

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	18
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย.....	30
หลักสูตรการศึกษาระดับชั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โดยกระทรวงศึกษาธิการ.....	48
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	63
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย.....	64
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	65
ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย.....	67
ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี.....	73
ส่วนที่ 5 ความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างระหว่างประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี.....	74
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	76
ผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้.....	84
ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป.....	86
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก.....	97
ภาคผนวก ข.....	99
ภาคผนวก ค.....	101
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	110

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรงเรียนและระดับชั้นปีการศึกษา.....	54
2	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา และดัชนีมวลกาย ($N=394$).....	64
3	จำนวน ร้อยละ ของประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ($N=394$)..	65
4	จำนวน ร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($N=394$).....	66
5	ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออก กำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	67
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของ การออกกำลังกาย รายข้อและโดยรวม ($N=384$).....	68
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อุปสรรคต่อ การออกกำลังกาย รายข้อและโดยรวม ($N=384$).....	69
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ความสามารถ ตนเองต่อการออกกำลังกาย รายข้อและโดยรวม ($N=384$).....	70
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคล ต่อการออกกำลังกาย รายข้อและโดยรวม ($N=384$).....	71
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ต่อการออกกำลังกาย รายข้อและโดยรวม ($N=384$).....	73
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถ ตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจาก สิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	74
12	ค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนี ยู ระหว่าง เพศ และประสบการณ์เดิมการ ออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	75
13	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละอำเภอ.....	100

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามกรอบแนวคิดการวิจัย.....	9
2 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพศเคอร์ ฉบับปรับปรุง.....	47