

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อบุคคลในทุกวัยเนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือกล้ามเนื้อ มีผลทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกายตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูง ซึ่งการใช้พลังงานของร่างกายนี้มีผลในทางบวกต่อสมรรถภาพและสุขภาพ โดยเฉพาะวัยรุ่นเพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา จากการศึกษาของ จรรยา เศรษฐบุตร, อัญชลี วราวัชรรัตน์ และจิรจิต บุญชัยวัฒนา (2541) พบว่าเยาวชนที่ออกกำลังกายเป็นประจำและต่อเนื่องมีเพียงร้อยละ 30 เยาวชนหญิงไม่ออกกำลังกายมากกว่าเยาวชนชายถึง 2-3 เท่า การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2545 พบว่าการออกกำลังกายของวัยรุ่นจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยแยกเป็นเพศชายและหญิงดังนี้

อายุ	ชาย	หญิง
12-14 ปี	88.2%	80.9%
15-19 ปี	78.6%	59.3%
20-24 ปี	51.5%	17.8%

จากการสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542) ถึงเหตุผลของการออกกำลังกายพบว่าส่วนใหญ่วัยรุ่นออกกำลังกายเพื่อให้ครบตามหลักสูตรการเรียนคิดเป็นร้อยละ 38.7 เหตุผลรองคือเพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 28.1 และเพื่อความสนุกสนานคิดเป็นร้อยละ 21.6 และจากการสำรวจถึงเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายของกลุ่มวัยรุ่นพบว่า เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายของเยาวชนส่วนใหญ่คือไม่สนใจ เหตุผลรองลงมาคือไม่มีเวลา และอื่น ๆ เช่น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์การออกกำลังกาย เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิงอายุ 6-24 ปี จำนวนทั้งหมดที่ศึกษา 20.9 ล้านคน โดยให้บันทึกกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างนอกเหนือจากการเรียน การทำงานและการปฏิบัติภารกิจประจำวันในการทำกิจกรรมโดยระบุกิจกรรมไม่เกิน 3 ประเภท พบว่าร้อยละ 87.0 ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์ วิดีโอมากที่สุด รองลงมาคือ ฟังวิทยุ/เทปคิดเป็นร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือคิดเป็นร้อยละ 25.3 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 22.6 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545) เป็นที่น่าสนใจว่าเด็กและ

เยาวชนทั้งชายและหญิงใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายน้อย ทั้งที่การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ทั้งต่อตัวเองและต่อสังคม สามารถทำได้เอง

จากการศึกษาการออกกำลังกายมีผลดีทั้งต่อสุขภาพและสังคม การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อสุขภาพคือการออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เพิ่มออกซิเจน ไปยังสมอง กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจแข็งแรงขึ้น เพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดเข้าสู่ปอดดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยลดปัญหาเรื่องรูปร่าง ความอ้วน และช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล ความตึงเครียดได้ (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2545) ซึ่งถ้าวัยรุ่นขาดการออกกำลังกายไปก็จะส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้ จากการศึกษาของ โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2531) ในเรื่องโทษของการขาดการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก ก็จะทำให้การเจริญเติบโตช้า กระดูกจะเปราะบางและขยายส่วนด้านยาวไม่ได้เท่าที่ควร สุขภาพทั่วไป พบว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่าย ส่วนผลดีทางด้านสังคมก็จะช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ในสถานประกอบการร้อยละ 20-55 ช่วยลดอัตราการหยุดงานจากการเจ็บป่วยประมาณร้อยละ 6-32 (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2545) นอกจากนี้ประโยชน์ของการออกกำลังกายยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งตัวบุคคลและครอบครัว ส่งเสริมวิถีชีวิตที่ปลอดภัย ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จากยาเสพติด และลดปัญหาความรุนแรงในกลุ่มวัยรุ่นเป็นอย่างดี (สำนักงานวิจัยประชากรและสังคม, 2546)

พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญควรจะต้องปลูกฝังให้วัยรุ่น เพื่อที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เฉพาะในหลักสูตรการเรียนเท่านั้น แต่สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้านอย่างสม่ำเสมอจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่ง เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตนั้น จะประกอบไปด้วยมโนทัศน์หลัก 3 มโนทัศน์ คือ 1) ประสพการณ์และคุณลักษณะส่วนบุคคล ในด้านชีวภาพของบุคคล ด้านจิตวิทยาของบุคคลและด้านสังคมวัฒนธรรมของบุคคล 2) ความคิดและความรู้สึกร่วมกับพฤติกรรมเฉพาะ ได้แก่การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ การรับรู้ความสามารถต่อการกระทำ อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม 3) ผลที่เกิดจากการกระทำ

จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ประสพการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้

ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ดังนี้

ด้านประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย พบว่า การมีประสบการณ์การออกกำลังกาย ความบ่อยของการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันในช่วงที่ผ่านมา มีผลทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ พบว่าประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) พบว่า สาเหตุของการออกกำลังกายส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายแล้วคิดเป็นนิสัยเลยทำมาตลอด เป็นนักกีฬาสมัยเป็นนักเรียน การเป็นนักกีฬาเมื่อตอนศึกษามัธยมตอนต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำในอดีตย่อมมีโอกาสเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายในอนาคตมากกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

ลักษณะส่วนบุคคลมีอิทธิพลโดยตรงต่อทั้งความรู้ และความรู้สึการทำที่มีต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ชาศริศ เทพรัตน์ (2540) พบว่าปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มากที่สุด ได้แก่ เพศ เนื่องจากเพศหญิงจะมีลักษณะที่ อ่อนโยน เรียบร้อย แต่เพศชายจะแข็งแรง และพร้อมที่จะใช้สมรรถภาพในการรับภาระในการใช้กำลัง มากกว่าเพศหญิง ธนารักษ์ อาจวิชัย (2543) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แตกต่างกันตามระดับชั้นปี

ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมใด ๆ มักจะคำนึงถึงผลประโยชน์หรือผลลัพธ์จากการกระทำนั้น ๆ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจมีผลต่อทั้งภายในและภายนอกร่างกาย การออกกำลังกายผลที่เกิดขึ้นภายในบุคคลคือ รู้สึกกระฉับกระเฉง รู้สึกสดชื่น ส่วนผลภายนอกคือ ได้มีโอกาสได้สังสรรค์กับสังคม เป็นต้น (Pender, 1996) พัลลภ คำลือ (2543) พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง โดยนักศึกษามีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีคะแนนสูงสุด มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ

ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมอนามัย อุปสรรคการออกกำลังกาย ได้แก่ ค่าใช้จ่าย ความยุ่งยากในการกระทำ เวลา ความไม่สะดวก ความไม่พร้อม ขาดความยืดหยุ่น

ทำให้ขาดโอกาสในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Pender, 1996) จากการศึกษาของ ขวัญใจ ตีอินทอง (2545) และ จิตอารี ศรีอาตะ (2543) ในเรื่องการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย แต่ ชาศริต เทพรัตน์ (2540) พบว่าการรับรู้อุปสรรคไม่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ในการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายนั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย โดย แบนดูรา (Bandura, 1997) เชื่อว่าการปฏิบัติใด ๆ ของบุคคลขึ้นอยู่กับความคาดหวังในความสามารถของตนเองว่าสามารถทำได้หรือไม่ และขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการปฏิบัตินั้น ๆ เป็นความเชื่อของบุคคลซึ่งพบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าผู้ที่มีการรับรู้ต่ำ จากการศึกษาของ สุดารัตน์ ขวัญเงิน (2537) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น และสามารถทำนายวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 25.08

อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายเช่นกัน ตามแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ กล่าวไว้ว่า แหล่งพื้นฐานที่สุดที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน บุคคลากรสาธารณสุข สังคมไทยก็เช่นกัน อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลค่อนข้างมาก จากการศึกษาของ ทวีศักดิ์ กสิผล (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายพบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ สอดคล้องกับ สวัสดิ์รัตน์ พลอินทร์ (2542) ที่ศึกษาพบว่า การสนับสนุนของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกาย การศึกษาของ สวัสดิ์รัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่า สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยพยาบาลมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ พิบุณย์ พัทธกัญชัยโสภณ (2544) ศึกษาความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร พบว่าเยาวชนชนบทมีความต้องการในเรื่องของสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ อาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านงบประมาณของเยาวชน ซึ่งมีความต้องการในระดับมากที่สุด

การสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่นที่ต่อเนื่องจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในวันนี้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้า แต่การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นยังพบน้อยมาก ในการวิจัยนี้จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นโดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เกี่ยวกับมโนทัศน์หลัก 3 มโนทัศน์ คือ 1) ประสิทธิภาพและคุณลักษณะส่วนบุคคล 2) ความคิดและความรู้ต่องพฤติกรรมเฉพาะ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ การรับรู้ความสามารถต่อการกระทำ อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และ 3) ผลที่เกิดจากการกระทำคือพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อนำผลของการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและทำให้วัยรุ่นมีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องต่อไป

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นอย่างไร

2. ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของประสิทธิภาพเดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและ

อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี ได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ที่มีความสัมพันธ์และอำนาจทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี จำนวน 394 คน โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 13 มิถุนายน – 30 มิถุนายน พ.ศ. 2548

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่

1. ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย
2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
5. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย
6. อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย
7. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องเหมาะสมกับวัยได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขสาเหตุของพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในกลุ่มอื่นๆ

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5-6

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นรูปแบบและเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งจะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียน วิชาพลศึกษาทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน โดยประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายจากประเภทของการออกกำลังกาย ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และจำนวนเดือนต่อปีของการออกกำลังกาย ในช่วง 1 ปีก่อนเก็บข้อมูล แล้วนำมาแปรรหัสและคำนวณค่ามาตรฐานการคำนวณของ วูลิป และคณะ (Voorrips et al., 1991)

ระดับการศึกษา หมายถึง จำนวนปีของการศึกษาตั้งแต่เริ่มศึกษาชั้นประถมปีที่ 1 จนถึงปัจจุบัน

ดัชนีมวลกาย หมายถึง อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักเป็นกิโลกรัม ต่อ ส่วนสูงเป็นเมตร ยกกำลังสอง มีหน่วยวัดเป็น กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย หมายถึง การเคยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่เคยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาก่อน รวมถึงการเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียนในที่นี่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

การรับรู้ประโยชน์ หมายถึง ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดที่คาดว่าจะเกิดผลดีจากการออกกำลังกาย ในด้านความสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และมีเพื่อน ได้มากน้อยเพียงใด โดยวัดด้วยแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ มีระดับการวัด 4 ระดับ คือมีประโยชน์ในระดับมากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

การรับรู้อุปสรรค หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่คาดว่าจะเป็นอุปสรรคกระบวนการออกกำลังกาย ในด้านความสะดวก ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก สภาพร่างกาย และระยะเวลาที่ใช้มากน้อยเพียงใด โดยวัดด้วยแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรค มีระดับการวัด 4 ระดับ มีอุปสรรคในระดับมากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

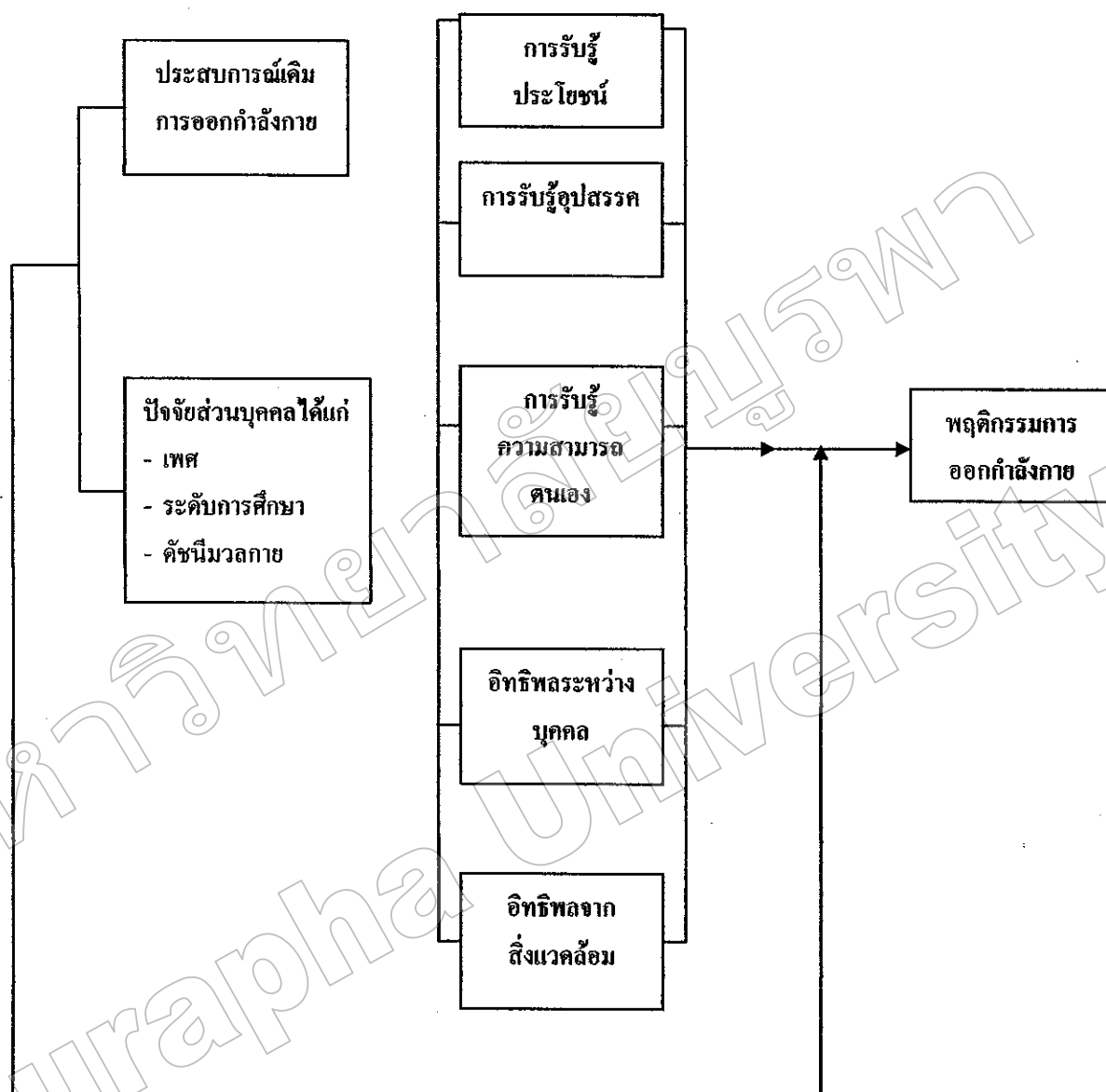
การรับรู้ความสามารถตนเอง หมายถึง ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดที่ตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถในการออกกำลังกายที่ดำเนินการอยู่มากน้อยเพียงใด โดยวัดด้วยแบบสอบถามมีระดับการวัด 4 ระดับ คือมีการรับรู้ความสามารถระดับมากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง การรับรู้หรือความเชื่อของนักเรียนว่าบุคคลอื่นซึ่งได้แก่ บิดา/มารดา พี่/น้อง ญาติ เพื่อน อาจารย์ จะให้การสนับสนุน เป็นแบบอย่างหรือผลักดันให้ไปออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด โดยวัดด้วยแบบสอบถาม มีระดับการวัด 4 ระดับ คือมีอิทธิพลในระดับมากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม หมายถึง การรับรู้หรือความเชื่อของนักเรียนว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์การเล่นกีฬา ความปลอดภัย ข่าวสารที่ได้รับ การเข้าร่วมการออกกำลังกาย จะมีผลต่อการถูกควบคุมหรือดึงดูดให้ไปออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด โดยวัดด้วยแบบสอบถาม มีระดับการวัด 4 ระดับ คือมีอิทธิพลในระดับมากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) บุคคลจะกระทำพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตนั้น จะประกอบไปด้วย ประสพการณ์เดิมการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ดังภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย ตามกรอบแนวคิดการวิจัย