

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ของ ปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 ความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างระหว่างประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

โดยมีข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ และการแปลผลด้วยสัญลักษณ์ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างย่อยแต่ละกลุ่ม
Min	แทน	ค่าต่ำสุด
Max	แทน	ค่าสูงสุด
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
$S.D.$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$p-value$	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
r_s	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient)
$Mean Rank$	แทน	ค่าเฉลี่ยของอันดับในแต่ละกลุ่ม
$Mann-Whitney U$	แทน	ค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนียู (Mann-Whitney U)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย

ในการศึกษาข้อมูลทั่วไป และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.2 มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมา มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 32.7 กลุ่มตัวอย่างรูปร่างผอมมีค่าดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 20 กิโลกรัม/เมตร² มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 67.8 รองลงมา มีรูปร่างปกติคือ มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 20-25 กิโลกรัม/เมตร² คิดเป็นร้อยละ 27.9 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษา และดัชนีมวลกาย ($N = 394$)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	157	39.8
หญิง	237	60.2
2. ระดับการศึกษา (จำนวนปี)		
มัธยมศึกษาปีที่ 4 (10 ปี)	144	36.5
มัธยมศึกษาปีที่ 5 (11 ปี)	129	32.7
มัธยมศึกษาปีที่ 6 (12 ปี)	121	30.8
3. ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)		
ผอม: ต่ำกว่า 20	267	67.8
ปกติ: 20-25	110	27.9
อ้วน: มากกว่า 25	17	4.3
(เฉลี่ย 19.40 กิโลกรัม/เมตร ² ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.89 กิโลกรัม/เมตร ² ต่ำสุด 14.38 กิโลกรัม/เมตร ² สูงสุด 34.38 กิโลกรัม/เมตร ²)		

2. ด้านประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียนมาก่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.5 (ดังรายละเอียดตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ของประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ($N = 394$)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียนมาก่อน		
เคย	266	67.5
ไม่เคย	128	32.5

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จากประเด็นคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ประกอบด้วย การกระทำที่เป็น การเคลื่อนไหวที่เป็นรูปแบบและเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษาทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน โดยให้ระบุประเภทของกิจกรรม จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวนเดือน/ปี นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาจำนวน ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

1. การออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 97.5 มีการออกกำลังกายแบ่งเป็น ประเภทต่าง ๆ โดยประเภทที่มีการออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 25.5 รองลงมา ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 12.5 มีจำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ ของการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.8 รองลงมาคือออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.4 มีจำนวนเดือน/ปี ของการออกกำลังกาย 1-3 เดือน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาคือ 3 เดือนขึ้นไป- 6 เดือนคิดเป็นร้อยละ 29.9 (ดัง รายละเอียดในตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($N = 394$)

ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	384	97.5
ไม่ออกกำลังกาย	10	2.5
2. ประเภทการออกกำลังกาย ($n = 384$)		
วิ่ง	98	25.5
ฟุตบอล	48	12.5
แบดมินตัน	46	12.0
วอลเลย์บอล	44	11.5
กายบริหาร	41	10.7
ตระกร้อ	28	7.2
ว่ายน้ำ	27	7.0
เดินเร็ว	20	5.2
บาสเกตบอล	16	4.2
ปั่นจักรยาน	16	4.2
3. จำนวนชั่วโมง / สัปดาห์ของการออกกำลังกาย ($n = 384$)		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง / สัปดาห์	109	28.4
ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมง / สัปดาห์	126	32.8
2 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 3 ชั่วโมง / สัปดาห์	40	10.4
3 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 4 ชั่วโมง / สัปดาห์	28	7.3
4 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 5 ชั่วโมง / สัปดาห์	11	2.9
5 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 6 ชั่วโมง / สัปดาห์	32	8.3
6 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 7 ชั่วโมง / สัปดาห์	9	2.3
7 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 8 ชั่วโมง / สัปดาห์	18	4.7
มากกว่า 8 ชั่วโมง / สัปดาห์	11	2.9
4. จำนวนเดือน / ปีของการออกกำลังกาย ($n = 384$)		
น้อยกว่า 1 เดือน	61	15.9
1- 3 เดือน	130	33.9

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3 เดือนขึ้นไป ถึง 6 เดือน	115	29.9
6 เดือนขึ้นไป ถึง 9 เดือน	32	8.3
9 เดือนขึ้นไป	46	12.0

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และไม่สม่ำเสมอ จากคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มาจากการนำข้อมูลที่ได้จาก ประเภทของการออกกำลังกาย จำนวน ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวนเดือนต่อปี มาแปรให้เป็นตัวเลขและคำนวณตามสูตรการคำนวณของ วูลิป และคณะ (Voorips et al., 1991) ได้ค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายดังนี้ ค่าสูงสุด 31.26 ค่าต่ำสุด 0.00 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ($S.D. = 4.76$) (ดังรายละเอียดในตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ลักษณะ	Max	Min	M.	S.D.
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	31.26	0.00	3.45	4.76

ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย

ในการศึกษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปรผลระดับการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก ($M = 3.10, S.D. = 0.62$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด เกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก เกี่ยวกับการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างดี การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้รู้สึกสนุก รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ทำให้พักผ่อนได้มากขึ้น ทำให้ได้พบเพื่อนใหม่ ได้พบเพื่อนและบุคคลที่ชอบ รับประทานอาหารได้มากขึ้น มีความคิดฉับไว ทำให้รู้สึกว่าได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไป ทำให้มีความจำที่ดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.62-3.44

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับน้อย คือ การออกกำลังกายทำให้ผลการเรียนดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย รายข้อและ โดยรวม (N = 384)

ข้อความ	M	S.D.	การแปลผล
1. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	3.74	0.44	มากที่สุด
2. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น	3.44	0.58	มาก
3. การออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างดี	3.42	0.63	มาก
4. การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์	3.42	0.59	มาก
5. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง	3.37	0.56	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก	3.27	0.54	มาก
7. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	3.26	0.63	มาก
8. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด	3.23	0.55	มาก
9. การออกกำลังกายทำให้พักผ่อนได้มากขึ้น	2.99	0.75	มาก
10. การออกกำลังกายทำให้ได้พบเพื่อนใหม่	2.98	0.73	มาก
11. การออกกำลังกายทำให้ได้พบเพื่อนและบุคคลที่ชอบ	2.92	0.70	มาก
12. การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น	2.92	0.74	มาก
13. การออกกำลังกายทำให้มีความคิดฉับไว	2.85	0.66	มาก
14. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกว่าได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไป	2.76	0.56	มาก
15. การออกกำลังกายทำให้มีความจำที่ดี	2.62	0.65	มาก
16. การออกกำลังกายทำให้ผลการเรียนดี	2.45	0.64	น้อย
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวม	3.10	0.62	มาก

2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($M = 1.92, S.D. = 0.68$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยเกี่ยวกับ การออกกำลังกายทำให้รู้สึกหอบแรง รู้สึกเมื่อยล้า ทำให้เสียเวลาในการทำการบ้าน เสียเวลาอ่านหนังสือ เสียเวลาที่ต้องช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เสียเวลาพักผ่อน ออกกำลังกายในที่สาธารณะทำให้รู้สึกอาย เช่น ทางเกวียนชัน ขัดขวางการทำงานหารายได้พิเศษ เป็นภารกิจที่ยุ่งยาก เช่น ทำให้เสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ทำให้ไม่มีเวลาในการสังสรรค์กับผู้อื่น เช่น เพื่อน เป็นภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้า สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ทำให้เสียเวลาที่จะอยู่กับครอบครัว โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1.63-2.42 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย รายข้อและโดยรวม ($N = 384$)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	การแปลผล
1. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกหอบแรง	2.42	0.71	น้อย
2. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกเมื่อยล้า	2.42	0.73	น้อย
3. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำการบ้าน	1.99	0.72	น้อย
4. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาอ่านหนังสือ	1.93	0.67	น้อย
5. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาที่ต้องช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน	1.91	0.67	น้อย
6. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาพักผ่อน	1.89	0.68	น้อย
7. การออกกำลังกายในที่สาธารณะทำให้รู้สึกอาย เช่น ทางเกวียนชัน	1.87	0.80	น้อย
8. การออกกำลังกายขัดขวางการทำงานหารายได้พิเศษ	1.83	0.67	น้อย
9. การออกกำลังกายทำให้ไม่มีเวลาในการสังสรรค์กับผู้อื่น เช่น เพื่อน	1.82	0.67	น้อย
10. การออกกำลังกายเป็นภารกิจที่ยุ่งยาก เช่น ทำให้เสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่น	1.82	0.65	น้อย
11. การออกกำลังกายทำให้เป็นภาระต้องจัดหาเสื้อผ้า รองเท้า	1.81	0.72	น้อย
12. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาที่จะอยู่กับครอบครัว	1.67	0.63	น้อย
13. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	1.63	0.60	น้อย
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวม	1.92	0.68	น้อย

3. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก ($M = 2.76, S.D. = 0.73$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับมากเกี่ยวกับเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้ ออกกำลังกายได้แม้ว่าเป็นวันหยุดพักผ่อน เลือกสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จัดสรรเวลาในได้ แม้จะรู้สึกเหนื่อยจากการเรียน ปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้ กำหนดวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าได้ แม้จะกำลังรู้สึกเศร้า หรือ ไม่สบายใจ ออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ อยู่ระหว่าง 2.56-3.19

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยคือการออกกำลังกายได้แม้ว่าจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการจะทำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย รายข้อและ โดยรวม ($N = 384$)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	การแปลผล
1. สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้	3.19	0.65	มาก
2. สามารถออกกำลังกายได้ แม้จะเป็นวันหยุดพักผ่อน	3.12	0.75	มาก
3. สามารถเลือกสถานที่สำหรับออกกำลังกาย	3.02	0.70	มาก
4. สามารถจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้	2.80	0.67	มาก
5. สามารถออกกำลังกายได้ แม้จะรู้สึกเหนื่อยจากการเรียน	2.72	0.76	มาก
6. สามารถปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้	2.64	0.68	มาก
7. สามารถออกกำลังกายได้ แม้จะกำลังรู้สึกเศร้า หรือ ไม่สบายใจ	2.63	0.87	มาก
8. สามารถกำหนดวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าได้	2.60	0.70	มาก
9. สามารถไปออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้	2.56	0.86	มาก
10. สามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการจะทำ	2.36	0.70	น้อย
การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายโดยรวม	2.76	0.73	มาก

4. อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับมาก ($M = 2.64, S.D. = 0.78$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายในระดับมากเกี่ยวกับ แนะนำเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย การดูแลตนเองเมื่อมีอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นขณะการออกกำลังกาย ให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย การแต่งกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย การสนับสนุนในเรื่องการออกกำลังกาย ทั่ว ๆ ไป เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น พุศุขเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คอยกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย แนวทางแก้ไขปัญหาละหว่างการออกกำลังกาย ให้คำชมเชยเมื่อท่านออกกำลังกาย ชักถามความรู้สึกละหว่างการออกกำลังกาย ร่วมออกกำลังกายพร้อมกับท่าน โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.52- 2.78

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ในระดับน้อยเกี่ยวกับการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 9) ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย รายข้อและ โดยรวม ($N = 384$)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	การแปลผล
1. แนะนำเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	2.78	0.79	มาก
2. แนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อมีอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นขณะการออกกำลังกาย	2.77	0.74	มาก
3. ให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย	2.76	0.79	มาก
4. แนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	2.72	0.79	มาก
5. แนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	2.70	0.82	มาก
6. การสนับสนุนในเรื่องการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น	2.69	0.82	มาก
7. พุศุขเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2.69	0.81	มาก
8. แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	2.67	0.79	มาก
9. คอยกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย	2.66	0.79	มาก

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	การแปลผล
10. พูดคุยหรือแนะนำ แนวทาง แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	2.60	0.78	มาก
11. ให้คำชมเชยเมื่อท่านออกกำลังกาย	2.55	0.71	มาก
12. ซักถามความรู้สึกละหลังการออกกำลังกาย	2.54	0.76	มาก
13. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกับท่าน	2.52	0.83	มาก
14. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.34	0.80	น้อย
อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายโดยรวม	2.64	0.78	มาก

5. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับมาก ($M = 2.63, S.D. = 0.82$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายในระดับมากเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ อยู่ใกล้จากบ้าน มีชมรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนอย่างเหมาะสม อุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอกับความต้องการ มีชมรมการออกกำลังกายที่ชุมชนที่อาศัย โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.52-3.04

กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยคือ ความเพียงพอของข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 และในชุมชนมีร้านขายอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.06 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม
ต่อการออกกำลังกาย รายข้อและ โดยรวม ($N = 384$)

ข้อความ	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	การแปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.04	0.75	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการ	2.90	0.79	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้จากบ้าน	2.84	0.91	มาก
4. มีชมรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนอย่างเหมาะสม	2.69	0.86	มาก
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการ	2.59	0.74	มาก
6. มีชมรมการออกกำลังกายที่ชุมชนที่อาศัย	2.52	0.83	มาก
7. ความเพียงพอของข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.46	0.79	น้อย
8. ในชุมชนมีร้านขายอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสม	2.06	0.93	น้อย
อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายโดยรวม	2.63	0.82	มาก

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราชินบุรี

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราชินบุรี โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

สเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient) แทนการวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) ทั้งนี้เนื่องจากตัวแปรตามมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ ผลดังนี้

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนเท่ากับ 0.139, -0.123, 0.205, 0.146 และ 0.143 ตามลำดับ นั่นคือ

1. ผู้ที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายมาก
2. ผู้ที่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายน้อย

3. ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายมาก
4. ผู้ที่มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายมาก
5. ผู้ที่มีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายมากจะมีการออกกำลังกายมาก

สำหรับ ระดับการศึกษา และดัชนีมวลกาย พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน	p - value
ระดับการศึกษา	0.025	.307
ดัชนีมวลกาย	0.039	.222
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	0.139	.003
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	- 0.123	.007
การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย	0.205	< .001
อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย	0.146	.002
อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย	0.143	.002

ส่วนที่ 5 ความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างระหว่างประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี

เนื่องจากตัวแปรตามมีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ จึงไม่สามารถใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) ทดสอบสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ การศึกษาครั้งนี้จึงใช้สถิติทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของปัจจัยด้าน เพศ และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี พบว่า เพศ และประสบการณ์เดิมการออก

กำลังกาย มีผลต่อการพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสถิติค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนี้อยู่เท่ากับ 12384.00 และ 10727.50 นั่นคือ

1. เพศ แตกต่างกันจะมีการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน
2. ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันจะมีการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน (ดังรายละเอียดในตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 ค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนี้อยู่ ระหว่าง เพศ และประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตัวแปร	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>p - value</i>
เพศ				
เพศชาย	157	237.12	12384.00	< .001
เพศหญิง	237	171.25		
ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย				
เคย	266	221.17	10727.50	< .001
ไม่เคย	128	148.31		