

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยประสพการณ์การเริ่มการออกกำลังกาย ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี จำนวน 394 คน โดยสุ่มข้อมูลแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วัดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรม การออกกำลังกาย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามด้วยตนเองและรับคืนภายใน 1 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน และค่าทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนีย์ ยู

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและประสพการณ์เริ่มการออกกำลังกาย

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60.2 มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 36.5 รองลงมามีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 32.7 กลุ่มตัวอย่างรูปร่างผอม มีค่าดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 20 กิโลกรัม/เมตร² มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 67.8 รองลงมามีรูปร่างปกติคือ มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 20-25 กิโลกรัม/เมตร² คิดเป็นร้อยละ 27.9

1.2 ประสพการณ์เริ่มการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสพการณ์เริ่มการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียนมาก่อนคิดเป็นร้อยละ 67.5

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า มีการออกกำลังกาย มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 97.5 มีการออกกำลังกายแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ โดยประเภทที่มีการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 25.5 รองลงมาได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 12.5 มีจำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ของการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ถึงน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.8 รองลงมาคือออกกำลังกายน้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.8 มีจำนวนเดือน/ปีของการออกกำลังกาย 1-3 เดือน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาคือ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือนคิดเป็นร้อยละ 29.9

2.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และไม่สม่ำเสมอ จากค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้ ค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าระหว่าง 0.00- 31.27 มีค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ($S.D. = 4.76$)

3. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี จำแนกโดยรวมและรายข้อ ดังนี้

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยรวมพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยรวมในระดับมาก ($M = 3.10, S.D. = 0.62$) แต่เมื่อพิจารณาแต่ละข้อ พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดมี 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.74 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากมี 14 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.62-3.44 และมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับน้อยมี 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.45

3.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยรวมพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ($M = 1.92, S.D. = 0.68$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1.63-2.42

3.3 การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวมพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($M = 2.76, S.D. = 0.73$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากมี 9 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ

อยู่ระหว่าง 2.56-3.19 มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยอยู่ 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.36

3.4 อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวมพบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อนักเรียนมัธยมศึกษาโดยรวมในระดับมาก ($M = 2.64, S.D. = 0.78$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายในระดับมากมี 13 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.52-2.78 และมีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย 1 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.34

3.5 อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยภาพรวมพบว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับมาก ($M = 2.63, S.D. = 0.82$) และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายในระดับมากมี 6 ข้อ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 2.52-3.04 และมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายในระดับน้อยมี 2 ข้อ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.06-2.46

4. ศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คำนีวมวลกาย และระดับการศึกษา ประสพการณ์เดิมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็น โคนึงปกติ จึงไม่สามารถสร้างสมการเส้นตรงเพื่อทำนายได้ และได้ปรับเปลี่ยนเป็นการใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ สเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษา คำนีวมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี พบว่า

4.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r_s = 0.139$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

4.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r_s = -0.123$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

4.3 การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r_s = 0.205$) อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายมาก

4.4 อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r_s = 0.146$) อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่มีอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายมาก

4.5 อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ($r_s = 0.143$) อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ผู้ที่ได้รับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายมาก

สรุปได้ว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อ การออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมี ความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. การวิจัยครั้งนี้ ได้ ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และประสบการณ์เดิม การออกกำลังกาย โดยใช้สถิติศึกษาความแตกต่างของปัจจัยด้าน เพศ และประสบการณ์เดิม การออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน โรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี โดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างแมนน์-วิทนียู (Mann-Whitney U test) พบว่า

5.1 เพศ ที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย (Mann-Whitney $U = 12384.00$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายจะมี พฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

5.2 ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออก กำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Mann-Whitney $U = 10727.50$) อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ที่มีประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มากกว่า ผู้ที่ไม่มีประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย

สรุปได้ว่า ความแตกต่างกันระหว่างเพศ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ ความแตกต่างกันของการมีประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

1. ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกาย ที่แตกต่างกันทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ไม่มีความประสบการณ์ในการออกกำลังกายมาก่อน ทั้งนี้เพราะประสบการณ์ที่เคยทำสำเร็จในอดีตจะเป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง เพื่อก่อให้เกิดทักษะในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้โดยส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบันให้เป็นนิสัย ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้เพราะที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะช่วยให้เกิดความเคยชิน ส่วนผลโดยอ้อมโดยผ่านการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้ประโยชน์ และความรู้สึกรักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษานำร่องของ จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) ได้สัมภาษณ์แบบเจาะลึกในกลุ่มพยาบาลที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่า สาเหตุการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ เคยออกกำลังกายจนคิดเป็นนิสัยเลยทำมาตลอด และเป็นนักกีฬาตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน รวมถึงการศึกษาของ สวัสดิ์รัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เคยเล่นกีฬาก่อนเข้าเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย และการศึกษาของ มนต์วี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่า ประสบการณ์เดิมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. เพศ ที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกัน โดยเพศชายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องจากเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในเรื่องของบุคลิกภาพ คือเพศหญิงเป็นเพศที่มีบุคลิกภาพที่อ่อนโยน เรียบร้อย และต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติหน้าที่แม่บ้าน ในขณะที่เพศชายนั้นมีบุคลิกภาพที่แข็งแรง มีสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อรองรับภาระงานที่ต้องใช้พลังกำลังมากกว่าเพศหญิง (Herlock, 1978 อ้างถึงใน ชาคริต เทพรัตน์, 2540) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากสมรรถภาพทางกายแล้ว พบว่า ธรรมชาติของเพศหญิงที่มีความอ่อนแอของร่างกายมากกว่าเพศชาย จึงทำให้เพศชายความสามารถใช้ระยะเวลาในออกกำลังกายได้มากกว่าเพศหญิง และเลือกกิจกรรมที่หนักมากกว่าเพศหญิง (ชาคริต เทพรัตน์, 2540) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครของ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) พบว่านักเรียนชายมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับ การ์เซีย และคณะ (Garcia et al., 1995) ศึกษาเพศและพัฒนาการในความเชื่อเรื่องการออกกำลังกายและทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายสามารถทำให้เกิดผลในการส่งเสริมรูปแบบความต้องการของหนุ่มสาวในเรื่องของการออกกำลังกายได้ และวิลท์เจล์มสัน และคณะ

(Vilhjalmssson et al., 1998) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายโดยศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า เพศชายจะมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ไม่สอดคล้องกับ พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2544) ที่ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทใน เขตจังหวัดสกลนคร พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายในทุก ๆ ด้าน ระหว่างเพศชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

3. ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย ทำให้มีข้อจำกัด ด้านการรับรู้ การเรียนรู้ ตลอดจนแสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการดูแลตัวเอง มีปัญหา ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม และ ไม่เข้าใจถึงประโยชน์ หรือความจำเป็น จึงละเลยไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ในการศึกษาค้นพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจาก อายุ ระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกันมาก ได้รับการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง การออกกำลังกายในวิชาเรียนเหมือนกัน และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะ เหมือนกันทำให้ ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้ และทัศนคติ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ สวัสดิ์รัตน์ พลอินทร์ (2542) พบว่า ระดับชั้นปีที่แตกต่างกันของนักศึกษาพยาบาลจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับ ชั้นปีที่ 3 และ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจาก นักศึกษาพยาบาลมีการใช้เวลาว่างที่แตกต่างกัน โดยนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ต้องได้รับการเรียนวิชาพื้นฐานวิชาชีพก่อนการศึกษาในภาคปฏิบัติ โดยที่นักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ต้องเรียนและฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 และ 4 ต้องใช้เวลาส่วนมากฝึกปฏิบัติงานคลินิกต่าง ๆ มากกว่า

4. คชนิยมวถาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์มีถึงร้อยละ 68 มีเพียงร้อยละ 17 ที่มีค่าคชนิยมวถายสูงกว่าเกณฑ์ อาจเนื่องจากนักเรียน มีการออกกำลังกายของทั้งในวิชาเรียน และออกกำลังกายนอกเวลาเรียน รวมถึงมีกิจกรรม การเคลื่อนไหวมากมายทำให้นักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สอดคล้องกับ การศึกษาของ มนต์วี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่า คชนิยมวถาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ พยาบาลวิชาชีพ ซึ่งจากการศึกษาของ จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) พบว่าสาเหตุการออกกำลังกาย เนื่องจาก รู้สึกอ้วนจึงต้องการลดน้ำหนัก การศึกษาของ ฮิกกินส์ และคณะ (Higgins et al., 2003)

ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย ของหนุ่มสาวแคนาดา พบว่า วัยรุ่นผู้หญิง ส่วนใหญ่ที่มีการออกกำลังกายลดลงจะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

5. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม

การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากรักเรียนได้รับการส่งเสริม สนับสนุน ให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมเฉพาะใด ๆ ขึ้นอยู่กับ ประโยชน์ที่เคยได้รับ หรือผลที่เกิดจากการกระทำ ความเชื่อในประโยชน์หรือความเชื่อที่ว่าผลจากการกระทำที่เกิดขึ้นจะเป็นไปในทางบวกเป็นสิ่งสำคัญ แม้จะไม่เพียงพอที่จะเป็นแรงจูงใจในการ ปฏิบัติพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงได้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ภายใน เช่น ความตื่นตัว หรือภายนอก เช่น รางวัลที่ได้ ซึ่งจากการศึกษาของ สวัสดิ์รัตน์ พลอินทร์ (2542) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับ เทอเกอร์สัน และคณะ (Tergerson et al., 2002) ในเรื่องศึกษาการรับรู้ระดับ การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคต่อ การออกกำลังกายของวัยรุ่นทั้งหญิงและชาย พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยรุ่น ผู้หญิงคือ เพื่อให้หุ่นดี สำหรับวัยรุ่นผู้ชายประโยชน์ของการออกกำลังกายคือทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งการรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของวัยรุ่น และการศึกษาของ เฉิง และคณะ (Cheng et al., 2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและการออกกำลังกายในวัยรุ่นฮ่องกง พบว่าเหตุผลที่มีความสัมพันธ์ของการมีส่วนร่วมการออกกำลังกาย คือรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ และเพื่อรูปร่าง

6. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม

การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยโดยตรง ที่ขัดขวางการมีพฤติกรรมออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์ในทางลบ เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวว่า การรับรู้อุปสรรคอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเน อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวาง ไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม หรือจูงใจให้เลิยงปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อความพร้อมในการกระทำต่ำลง และมีอุปสรรคมากการกระทำจะไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อมีความพร้อมในการกระทำสูงและมีอุปสรรคน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำจะมีมาก สอดคล้องกับ เทปป์ และคณะ (Tappe et al., 1989) ศึกษา การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของวัยรุ่นพบว่า อุปสรรคหลักของการออกกำลังกายของวัยรุ่น

คือ การไม่มีเวลาหรือมีเวลากำจัด สภาพอากาศไม่เหมาะสม มีงานจากโรงเรียน และไม่มีเวลาสนใจ ชุณพ์ท์ และคณะ (Zunft et al., 1999) ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในกลุ่มประเทศยุโรป พบว่าอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายคือต้องทำงานและเรียนทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่สอดคล้องกับ วู และคณะ (Wu et al., 2002) ได้ศึกษาการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่นในไต้หวันและอเมริกา โดยตัวแปรหนึ่งที่ศึกษาคือการรับรู้ถึงอุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่าในไต้หวันการรับรู้อุปสรรคของวัยรุ่นในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับวัยรุ่นอเมริกา

7. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นั่นคือการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง และเลือกปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการออกกำลังกายสูง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำ ซึ่ง เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้ ในระดับใด โดยไม่คำนึงว่าจะมีทักษะหรือไม่ก็ตามแสดงให้เห็นถึงความคาดหวังในผลลัพธ์ โดยความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง ดังการศึกษาของ วู และคณะ (Wu et al., 2002) ได้ศึกษาปัจจัยของการออกกำลังกายในกลุ่มวัยรุ่นในไต้หวัน โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองสามารถทำนายการออกกำลังกายได้ รวมถึง อัลลิซัน และคณะ (Allison et al., 1999) ศึกษาการรับรู้ความสามารถตนเองและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายสามารถทำนายการออกกำลังกายได้

8. อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการเรียนรู้ของสังคม อิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยตรง ขณะเดียวกันก็มีผลทางอ้อม โดยเป็นแรงกดดัน ส่งเสริม หรือกระตุ้นที่เกิดจากสังคมให้มีการกระทำ การวางแผน ในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวไว้ว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมสุขภาพของคนทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งทางตรงและทางอ้อม อิทธิพลระหว่างบุคคลคือการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคล คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ผู้ให้บริการทางสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลมี 3 ด้าน ได้แก่ บรรทัดฐานของสังคมเป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถยอมรับหรือปฏิเสธได้ การสนับสนุนทางสังคมเป็นแหล่งประ โยชน์ช่วยเหลือที่ได้รับจากผู้อื่นด้านสิ่งของ เครื่องใช้

การประทับประคองด้านอารมณ์ จิตใจ และตัวแบบเป็นการเรียนรู้จากบุคคลอื่น โดยผ่านการสังเกต การกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้าการกระทำนั้นเป็นประโยชน์ก็จะปฏิบัติตาม จากการศึกษาของ นิวมาร์ค-สเทอร์เนอร์ และคณะ (Neumark-Sztainer et al., 2003) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายในวัยรุ่นผู้หญิง พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ ครู แต่ไม่สอดคล้องกับ มนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่า การรับรู้อิทธิพลของบิดา/มารดา คู่สมรส/ คู่รัก บุตร เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมงาน ไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ

9. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการรับรู้ของบุคคล และการเรียนรู้ จากสถานการณ์หรือบริบทต่าง ๆ สามารถเอื้ออำนวยหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมได้ อิทธิพล ของสถานการณ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของทางเลือก คุณลักษณะของความถี่และความสวยงามนำซึ่งนวมของสภาพแวดล้อมที่ซึ่งจะทำให้ พฤติกรรมนั้น ๆ เกิดขึ้น จากการศึกษาของ เฟิน และคณะ (Fein et al., 2004) เกี่ยวกับการรับรู้ถึง สิ่งแวดล้อมและการออกกำลังกายในหนุ่มสาว การรับรู้กายภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่บ้าน ละครบับาน และ โรงเรียน มีผลต่อการออกกำลังกายถึงร้อยละ 5 และการรับรู้ ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อการออกกำลังกายถึงร้อยละ 8 และยังมี ความสัมพันธ์ทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญสำคัญ สอดคล้องกับการศึกษาของ สรัลรัตน์ พลอินทร์ (2542) สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาพยาบาล ในเรื่องสนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา สภาพแวดล้อม ด้านสภาวะอากาศ ทั้งอุณหภูมิหรือเย็น และด้านสื่อเทคโนโลยี นอกจากนี้ พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2544) ศึกษา เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัด สกลนคร พบว่า เยาวชน ในเขตจังหวัดมีต้องการในเรื่องการออกกำลังกาย เกี่ยวกับ การมีสถานที่ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการเรื่องความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การให้เวลากับการออกกำลังกาย และงบประมาณเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ประสิทธิภาพเดิมของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย มีผลต่อการออกกำลังกายคือการมีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกายจะมีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบัน ดังนั้นครอบครัว โรงเรียน และหน่วยงานที่ทำหน้าที่ ส่งเสริมสุขภาพ ควรมีการประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เพิ่มการเรียนการสอนและสนับสนุนให้นักเรียน มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้านและโรงเรียน ควรให้ความเรียนในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดความเคยชินเป็นนิสัยและปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ นำประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกายที่ได้รับมา ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างต่อเนื่อง ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ต่อไป

2. เพศ ที่แตกต่างกันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีผลต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นั่นคือ ควรมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นเพศหญิงให้เพิ่มขึ้น และเพิ่มความสนใจในการออกกำลังกายในนักเรียนเพศหญิงเพิ่มขึ้น ส่วนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเพศชายควรให้ส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไปให้เกิดความคงทนต่อเนื่องมากขึ้น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นและเกิดความต่อเนื่องในวัยผู้ใหญ่ต่อไปทั้งเพศชายและเพศหญิง

3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นควรให้ความสำคัญต่อการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ เช่น การสอนในเรื่องของประโยชน์การออกกำลังกาย การให้คำปรึกษา คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาการออกกำลังกาย การทำกลุ่มสนทนาเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยผู้มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

4. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นนักเรียน ครอบครัวและโรงเรียนควรส่งเสริม และสนับสนุน ให้มีความพร้อมของการออกกำลังกายในเรื่องของความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การให้เวลากับการออกกำลังกาย ความพร้อมในเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อลดอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย

5. การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นควรเพิ่มความสามารถในตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายให้มากขึ้น สร้างความนึกคิดทางบวกต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยการให้รางวัลแก่นักเรียนมีทักษะความสามารถในการออกกำลังกาย การได้พบปะเพื่อนขณะออกกำลังกาย ความรู้ดีสนุกสนาน การยกย่องผู้ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ การได้สนทนากับผู้ที่มีความสามารถในการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

6. อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ควรมีการส่งเสริม สนับสนุน ให้บุคคลที่ใกล้ชิดกับนักเรียน ได้แก่ พ่อ แม่ และญาติพี่น้อง ให้มีการออกกำลังกายร่วมกันในครอบครัวอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ นักเรียน ควรส่งเสริมให้บุตร หลาน เข้ากิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นในโรงเรียนและชุมชน รวมถึง โรงเรียนและชุมชนควรมีการสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น จัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในชุมชนหรือระหว่างชุมชน เพื่อให้เกิดความสนใจและเป็นตัวอย่างที่ดี ในการออกกำลังกาย

7. อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นทาง โรงเรียน ครอบครัวและชุมชน ควรมีการสนับสนุนในเรื่องสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของนักเรียน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ การจัดตั้งชมรมการออกกำลังกาย ข่าวสารในเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อลด ปัญหาในเรื่องของอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในครั้งนี้ มีการกระจายข้อมูล ไม่เป็น โค้งปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการวิจัยนี้เลือกที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นรูปแบบนอกเวลาเรียนวิชาละทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียนเพียงอย่างเดียว ซึ่งไม่ครอบคลุมถึงกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกายในช่วง วิชาพลศึกษา การใช้ชีวิตประจำวัน การทำงานบ้าน การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ด้วย
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการออกกำลังกายเพิ่มเติมนอกเหนือจากปัจจัย เดิมที่ศึกษาแล้ว เนื่องจากปัจจัยที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ
3. วิจัยครั้งนี้ได้เก็บข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายใน 1 ปีที่ผ่านมาทำให้การวัด การรับรู้ความสามารถตนเองในงานวิจัยวัดพร้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาไปข้างหน้าโดยวัดการรับรู้ความสามารถตนเองก่อนแล้วจึงวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย
4. ควรจะมีการนำความสัมพันธ์ระหว่างประสมการณ์เดิมการออกกำลังกาย เพศ การรับรู้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถ ตนเองต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อ การออกกำลังกายไปจัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ประสมการณ์เดิมการออกกำลังกาย เพศ การรับรู้ประโยชน์

การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง
อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย
มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

5. การวิจัยนี้ทำการศึกษาเฉพาะจังหวัดปราจีนบุรีทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายใน
กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่มีความหลากหลาย อาจมีผลต่อ
การกระจายของข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นควรศึกษากลุ่มประชากรในจังหวัดอื่น ๆ
ด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University