

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ระหว่าง ธันวาคม พ.ศ. 2546 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 โดยใช้แบบสอบถามให้นักศึกษาที่สุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ตอบ ได้ข้อมูลจำนวน 638 คน นำ ข้อมูลวิเคราะห์ผล สรุปผล และอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

นักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ (ออกกำลังกายโดยใช้แรงปานกลางขึ้นไปตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์นานกว่า ครั้งละ 30 นาที) ร้อยละ 24.49 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ (ออกกำลังกายไม่ได้ตามเกณฑ์ คือ น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ น้อยกว่า ครั้งละ 30 นาที) ร้อยละ 56.92 และไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 18.59

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่มีความแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ สายการเรียน, เพศ, ผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย), ศักดิ์นิยมลกาย, การมีเพื่อนที่ชอบออกกำลังกาย, การร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของสถาบัน, การมีสถานที่ออกกำลังกายในสถาบัน, การมีสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน, ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย,แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย, ทักษะคิดการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย,ทักษะคิดการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย

ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p\text{-value}>0.05$)กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ การมีโรคประจำตัว, ภูมิภาเนาเดิม, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, ความเพียงพอในการใช้จ่าย, ฐานะเศรษฐกิจที่บ้าน,สถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน

3. แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายต่างก็มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อ

ออกกำลังกายสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 70.5 กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 29.8 และกลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 9.0

ในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ เมื่อพิจารณาเป็นด้านอารมณ์, ด้านข้อมูล และ ด้านค่าใช้จ่าย พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของครอบครัวและของเพื่อน โดยด้านอารมณ์ และด้านข้อมูลแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของเพื่อนมีค่าเฉลี่ย คือ 2.40 และ 2.25 ขณะที่แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของครอบครัวมีค่าเฉลี่ย 2.19 และ 2.05 ส่วนด้านค่าใช้จ่ายแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของครอบครัวมีค่าเฉลี่ย คือ 2.46 ขณะที่แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายของเพื่อนมีค่าเฉลี่ย 2.00

กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยนักศึกษาชายมีคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายเฉลี่ย 1.91 นักศึกษาหญิงมีคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย 1.66

4. ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 69.5 กลุ่มที่มีทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายปานกลางมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 21.5 และกลุ่มที่มีทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 2.2 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ พบว่า ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองจากปัจจัยภายในและภายนอกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่าเฉลี่ย คือ 1.88 และ 2.26 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยนักศึกษาชายมีคะแนนทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายเฉลี่ย 2.74 และนักศึกษาหญิงมีคะแนนทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายเฉลี่ย 3.27

5. ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายต่ำมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 1.90 กลุ่มที่มีทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 31.0 และกลุ่มที่มีทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายสูงมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 83.6 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพียงพอ พบว่า ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองจากปัจจัยภายในและภายนอกไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่าเฉลี่ย คือ 3.72 และ 3.69 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยนักศึกษาชายมีคะแนนทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายเฉลี่ย 2.98 และนักศึกษาหญิงมีคะแนนทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายเฉลี่ย 2.26

อภิปรายผลการศึกษา

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

จากผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพียงพอ คือออกกำลังกายโดยใช้แรงปานกลางขึ้นไป ตั้งแต่สัปดาห์ละ 3 ครั้ง นานกว่า 30 นาที ร้อยละ 24.49 ซึ่งต่ำกว่าผลการสำรวจสำมะโนสุขภาพประชาชน อายุ 15 – 25 ปี ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ⁽⁵⁾ ที่ประชากรวัยรุ่น(อายุ 15 – 25 ปี)ออกกำลังกายร้อยละ 48.8 ซึ่งเป็นการสำรวจทั้งผู้ที่อยู่ในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษา เขตเมืองและเขตชนบท เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มที่ศึกษาปี 1 ในเขตกรุงเทพมหานคร จะต่ำกว่าเมื่อเทียบกับผลการศึกษาของ นิลภา จิระรัตนวรรณ⁽⁶⁾ ที่ศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานครทั้งสายสามัญ และสายอาชีวศึกษา ที่พบว่าการออกกำลังกาย ร้อยละ 33.6 อาจเนื่องจากในระดับมัธยมศึกษามีวิชาพลศึกษา และ รักษาดินแดน แต่สูงกว่าการศึกษาของ อรุณี สุภนาม⁽⁷⁾ ที่ศึกษาในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา⁽⁷⁾ ทั้งของรัฐบาล และเอกชน กรุงเทพมหานคร(อายุ 17 – 24 ปี)พบว่าการออกกำลังกายร้อยละ 15 ทั้งนี้เนื่องจาก การศึกษาในครั้งนี้มีนักศึกษาในสายการเรียนพลศึกษาอยู่ด้วย

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลายปัจจัย เช่น

เพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน โดยเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 41.1 เพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ ร้อยละ 12.82 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ในเขตชนบท ของ Vanarit⁽⁴²⁾ ที่เพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง และในการศึกษานี้ยังพบว่ามีความสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกาย, ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย, ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศชาย และเพศหญิงอีกด้วย ซึ่งน่าศึกษาต่อไปว่าปัจจัยใดทำให้เพศหญิงออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย และวิธีการที่ทำให้เพศหญิงออกกำลังกายมากขึ้น

ผลการเรียน ในการศึกษานี้พบว่ากลุ่มที่มีผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันซึ่งน่าศึกษาต่อไปว่าวิธีการใดจะทำให้กลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

สถานที่ออกกำลังกาย ในการศึกษานี้พบว่านักศึกษามีการออกกำลังกายที่สถาบันร้อยละ 35.0 ซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 53.0 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกายที่สถาบันร้อยละ 74.5 มีสถานที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 25.6 จึงควรศึกษาวิธีส่งเสริมให้กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายที่สถาบันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นอาจจะออกกำลังกายนอกที่สถาบัน หรือนอกสถาบัน

ระยะเวลาในการเดินทางไปออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายนอกสถาบัน ใน การศึกษานี้พบว่ามีความแตกต่างกันในพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่สามารถบอกได้ว่าการใช้เวลาเดินทางน้อยกว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอกว่าได้

ปัจจัยที่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น

โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างตัวอย่างที่ศึกษา พบว่าไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 97.0 และกลุ่มที่มีโรคประจำตัวพบว่าเป็นโรคไทรอยด์, โลหิตจาง, โรคลิ้นหัวใจ, พิการ, โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว ทั้งนี้อาจแสดงได้ว่าการมีโรคประจำตัวของนักศึกษาที่พบไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ความเพียงพอในการใช้จ่าย ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีความเพียงพอในการใช้จ่าย คือ ร้อยละ 74.5 ไม่พอใช้ คือ ร้อยละ 25.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิธภา จิระรัตนวรรณ⁽⁶⁾ ที่พบว่านักเรียนมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่พอใช้ร้อยละ 21.0 พอใช้ร้อยละ 67.7 และไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มที่เพียงพอและไม่เพียงพอในการใช้จ่ายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ต่างกัน

ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ของตัวอย่างที่ศึกษา พบว่า พอใช้ เป็นส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 87.4 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิธภา จิระรัตนวรรณ⁽⁶⁾ ที่ศึกษาในนักเรียนมัธยมปลายทั้งสายสามัญ และสายอาชีวศึกษา พบว่า พอใช้ เป็นหนึ่ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 41.7 และไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มที่ฐานะเศรษฐกิจต่างกันกับพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ต่างกัน

3.แรงสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า จากการศึกษานี้พบว่ามีความแตกต่างกันของแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Fuchs⁽⁴³⁾ ที่พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายมีผลโดยตรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ ประภาพร จินันทุยา⁽³⁰⁾ ที่ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายมีผล โดยตรงทางบวกต่อการออกกำลังกาย และมีค่าสัมประสิทธิ์ = 0.21

โดยแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากครอบครัวและเพื่อนด้านอารมณ์, ด้านค่าใช้จ่าย, ด้านข้อมูลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับการศึกษา ของ Laitakari และคณะ⁽⁴⁴⁾ ที่ได้เสนอว่าแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัวด้านอารมณ์, ด้านค่าใช้จ่าย, ด้านข้อมูล จะกระตุ้นให้มีการตั้งใจและปฏิบัติการออกกำลังกายให้เป็นพฤติกรรมจนเป็นนิสัยการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนด้านอารมณ์จะรวมการร่วม, การกระตุ้นชักชวน, การตักเตือน, การชมเชย และการกระทำอื่นใดที่จะช่วยในความรู้สึกรักให้อยากออกกำลังกาย แรงสนับสนุนด้านค่าใช้จ่ายอาจรวมถึงเงิน โดยตรง หรือการช่วยเหลืออุปกรณ์ หรือการช่วยเหลืออื่นๆ เช่นการเดินทาง แรงสนับสนุนด้านข้อมูล ได้แก่ การให้ข้อมูลต่างๆ เช่น คำแนะนำต่างๆ และได้ เสนอรูปแบบ(model) ของความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ Pender's Health Promotion Model(1996)

จากการศึกษา ของ Locke และ Latham^(45,46) ที่พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคม อาทิเช่น การรวมกลุ่ม(peer group) จะมีการกระตุ้น, การร่วม, การชักชวน, การให้ความสะดวก และมีความ

สัมพันธ์กับแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย โดยเสนอว่าแรงสนับสนุนของเพื่อนส่วนใหญ่ คือ การให้ข้อมูล ส่วนแรงสนับสนุนของครอบครัวส่วนใหญ่ คือ ค่าใช้จ่าย และได้เสนอรูปแบบ (model) เช่นเดียวกับ Pender's Health Promotion Model (1996)

4. ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของประภาพร จินันทุยา⁽³⁰⁾ ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร พบว่าทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายมีผลโดยตรงทางลบต่อการออกกำลังกาย และมีค่าสัมประสิทธิ์ = -0.09 และสอดคล้องกับการศึกษาของ Garcia และคณะ⁽⁴⁷⁾, Conn⁽⁴⁸⁾, Inpang⁽⁴⁹⁾ ที่พบว่า อุปสรรคทั้งหมดมีผลทางลบต่อระดับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบท และสอดคล้องกับการศึกษาของ Fuch⁽⁴³⁾ ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคตนเองมีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายซึ่งมีผลต่อนิสัยการออกกำลังกาย และการศึกษาของ Laitakari และคณะ⁽⁴⁴⁾, Aarts และคณะ⁽⁵⁰⁾ ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายมีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายซึ่งมีผลต่อการออกกำลังกายเป็นนิสัยถึงแม้ว่าสัมประสิทธิ์จะน้อย และชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นนิสัยในชีวิตประจำวันเป็นพฤติกรรมที่ธรรมชาติสามารถทำซ้ำได้ง่ายและเป็นพฤติกรรมที่ทำงาน ไม่ต้องการความพยายามมากและการวางแผนมาก พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นนิสัยเป็นผลจากการความมั่นคงและความบ่อยในการกระทำเป็นเวลานาน

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอมิมีทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายนอกมากกว่าทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประภาพร จินันทุยา⁽³⁰⁾ ที่พบว่า ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานครจากปัจจัยภายนอกมากกว่าทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายใน⁽³⁰⁾

5. ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประภาพร จินันทุยา⁽³⁰⁾ ที่พบว่า ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายมีผลโดยตรงทางบวกต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ 0.29 และผลการศึกษาของ DuCharme & Brawly⁽⁵¹⁾ พบว่า ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายที่ชนะ

อุปสรรคตนเองมีผลต่อแรงจูงใจต่อการออกกำลังกายซึ่งจะมีผลต่อการออกกำลังกาย และสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรงและสอดคล้องกับการศึกษาของ McAuley & Jacobson⁽⁵²⁾ ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แรงจูงใจตนเอง(Self – Motivation) และน้ำหนักของร่างกายว่าปัจจัยใดเป็นปัจจัยร่วม โดยทำการเข้าร่วมการออกกำลังกายภายในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิงที่มีอาชีพนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะ จำนวน 55 คน ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ามีเพียงการรับรู้ความสามารถตนเองเท่านั้นที่สามารถทำนายการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างได้ และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริมา เนาวัฒน์⁽³⁶⁾ ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับบุคคลอ้างอิงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านการออกกำลังกาย ของผู้ป่วยโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินจำนวน 79 คน เป็นกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 39 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่ม การฝึกปฏิบัติ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทางที่ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอมีทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายในไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายนอกต่างจากการศึกษา ของประภาพร จินันทุยา⁽³⁰⁾ ที่ศึกษาพบว่าทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุจากปัจจัยภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกายจากปัจจัยภายนอก

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานครควรเห็นความสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดย ผู้บริหารกำหนดนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น โปรแกรมเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ ได้แก่

- จัดกิจกรรมกลุ่ม
- ฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย
- ฝึกอบรมเพื่อลดทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกาย
- กระตุ้นหรือรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายเนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากเพื่อนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย

โดยเน้นกลุ่มที่ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงพอน้อย เช่น นักศึกษาหญิง หรือ กลุ่มที่มีผลการเรียนดีมาก

-ควรเพิ่มสถานที่และความสะดวกในการออกกำลังกาย

2. ประสานงานกับครอบครัว

เนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการออกกำลังกายจากครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นควรอธิบายให้เข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการสนับสนุนการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาสถาบัน ราชภัฏ จันทระเกษม

ควรลดทัศนคติการรับรู้อุปสรรคตนเองต่อการออกกำลังกายและเพิ่มทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อการออกกำลังกาย, สนับสนุนเพื่อนให้ออกกำลังกาย (เช่นการรวมกลุ่ม, ทำกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับการออกกำลังกาย, กระตุ้น ชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย, ออกกำลังกายเป็นตัวอย่าง) โดยเฉพาะนักศึกษาหญิง หรือ กลุ่มที่มีผลการเรียนดีมาก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาชาย
2. ควรมีการศึกษาเชิงวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายก่อน และหลังให้โปรแกรมของนักศึกษาหญิง
3. ควรมีการปรับปรุงแบบสอบถามที่ประยุกต์จาก Yale Physical Activity Scale for older adult เมื่อนำมาใช้กับวัยที่ต่างกัน เช่นการถามความบ่อย(frequency)ไม่ควรเป็นช่วง(interval)

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย