

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีที่ 4 ถึง 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 ทั่วประเทศ (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร) จำนวน 1,025 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 1,025 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 85.42 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์เอส พี เอส เอส ฟอริวินโดว์ รุ่น 11.5 (SPSS: Statistical Package for the Social Science for Window Version 11.5) โดยวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง จากนั้นศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยต่างๆ โดยสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) และหาสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนมากกว่าครึ่ง เป็นหญิง ร้อยละ 57.60 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 38.20 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.30 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 90.90 บิดามารดาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ซึ่งมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว ต่ำกว่า 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 57.40

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 53.80 ออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน ร้อยละ 44.90 ฟุตบอล ร้อยละ 30.70 และวอลเลย์บอล ร้อยละ 29.30 โดยออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 62.80 ช่วงเวลาที่ออก

กำลังกายคือช่วงเย็น เป็นประจำ ร้อยละ 85.90 และใช้เวลาออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 39.10 ในสัปดาห์หนึ่งออกกำลังกาย 1-2 วัน นอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา ร้อยละ 55.50 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพที่ดี ร้อยละ 82.00 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 76.10 และเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ร้อยละ 50.50 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายติดตามชมกีฬาฟุตบอล มากที่สุด ร้อยละ 60.60 โดยดูจากโทรทัศน์ ร้อยละ 95.40 เหตุที่ติดตามดูกีฬาเพราะสนุกสนาน ทำท่ายดี ร้อยละ 78.60 และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.1. ปัจจัยนำ ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านสุขภาพ และด้านจิตวิทยา พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความคิดเห็นด้านปัจจัยนำ ดังนี้ ด้านความรู้ ในระดับดี ด้านเจตคติ ในระดับ เจตคติดีมาก ($\bar{X}=3.49$) ด้านสุขภาพอยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X}=3.02$) และด้านจิตวิทยา อยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X}=2.81$)

3.2. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ด้านโรงเรียน และด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความคิดเห็นด้านปัจจัยเอื้อ ดังนี้ ด้านโรงเรียน อยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X}=2.92$) และด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=2.87$)

3.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความคิดเห็นด้านปัจจัยเสริม ดังนี้ ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจอยู่ใน ระดับมาก ($\bar{X}=2.65$)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ

ปัจจัยนำ ได้แก่ ด้านจิตวิทยา ด้านสุขภาพ ด้านเจตคติ

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ด้านโรงเรียน ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัจจัยเสริม ได้แก่ ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ

ปัจจัยนำ ได้แก่ ด้านความรู้

5. การวิเคราะห์หาการถดถอยพหุแบบขั้นตอน ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มี 5 ด้าน ที่มีอำนาจในการพยากรณ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ เรียงตามลำดับมากไปน้อยได้ดังนี้ ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก, ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย, ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสุขภาพ ซึ่งตัวแปรทั้ง 5 นี้สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ร้อยละ 40.10 สามารถเขียนสมการทำนายได้ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y)} = .11 + .41x (\text{ด้านจิตวิทยา}) + .14x (\text{ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก}) + .19x (\text{ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย}) + .10x (\text{ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .08x (\text{ด้านสุขภาพ})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Z)} = .38Z_{(\text{ปัจจัยด้านจิตวิทยา})} + .16Z_{(\text{ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก})} + .13Z_{(\text{ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย})} + .11Z_{(\text{ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ})} + .07Z_{(\text{ปัจจัยด้านสุขภาพ})}$$

สรุป ในภาพรวมปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้พบว่า

ปัจจัยนำ	ได้แก่ ด้านจิตวิทยา, ด้านเจตคติ, ด้านสุขภาพ
ปัจจัยเอื้อ	ได้แก่ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
ปัจจัยเสริม	ได้แก่ ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการวิจัยพบว่า กิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดได้แก่ กิจกรรม นันทนาการประเภท ดุริยทศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 60.87 มีการออกกำลังกายเพียง 1-2 วันต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลา 30 นาที ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌอนอมวงค์ กฤษณ์เพ็ชร (2546) ที่พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีมีการออกกำลังกายร้อยละ 91.00 จะเห็นได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทำกิจกรรมที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวร่างกายสักเท่าไร อันเป็นผลมาจากค่านิยม ที่มากับวัฒนธรรมตะวันตกและจากเทคโนโลยี และความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ สร้างความสะดวกสบาย ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ดังนั้นการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังต่อไปโดยอาศัยปัจจัยหลายประการ และจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยา จะมีแรงเสริมมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ด้านครอบครัว และด้านสุขภาพ หากมีการส่งเสริมและสนับสนุนที่ถูกต้องเหมาะสมจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ปัจจัยนำ ด้านจิตวิทยา ด้านเจตคติ ด้านสุขภาพ ปัจจัยเอื้อมีเพียง ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และปัจจัยเสริม ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระดับ .01

2.1 ปัจจัยนำ ด้านจิตวิทยา, ด้านเจตคติ, ด้านสุขภาพ

จากการวิจัยพบว่าปัจจัยนำทางด้านจิตวิทยา ด้านเจตคติ ด้านสุขภาพ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับภายในร่างกาย ความรู้สึก นึกคิด ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย หากมีการเกิดพฤติกรรมของการออกกำลังกายเป็นประจำ นักเรียนจะมีความรักในการออกกำลังกาย มีความอยากที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ทั้งนี้ โกลเดนสัน (Goldenson, 1984) ได้กล่าว หากมนุษย์มีการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาหรือความต้องการของแต่ละบุคคลจะเป็นปฏิสัมพันธ์ ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งหากเป็น กิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมาย

สังเกตได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไรไม่รู้ตัว จะทำให้มนุษย์จะกระทำกิจกรรมนั้น ด้วยความสม่ำเสมอต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การตั้งใจ ความคับข้องใจ มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะทำให้เกิดองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือสุขภาพที่ดี ที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะการกระทำและจำนวนที่ขัดขวางต่อการกระทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือสุขภาพที่ไม่ดี นอกจากนี้ ชูดา จิตพิทักษ์ (2526) กล่าวว่าความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ปฏิบัติตามความเชื่อ ค่านิยม และทศนคติ อีกทั้ง คาร์ณธนาธร (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีมีแนวโน้มที่จะมาออกกำลังกายมาก ส่วนนักศึกษาที่มีเจตคติไม่ดี มีแนวโน้มที่จะมาออกกำลังกายน้อยหรือไม่มาออกกำลังกาย สมิทและสมอล (Smith and Small, 1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกันในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และได้สรุปผลการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชน พบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก แรงจูงใจที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ เพื่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี นุสรา ปภังกรกิจ (2545) ที่ว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.00 และสืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่าแรงจูงใจที่ทำให้คนออกกำลังกาย เพราะรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โรสกี (Roski, 1992) พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดี นั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยนำทางด้านความรู้ มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบ หมายความว่า นักเรียนมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย แต่ไม่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย เป็นเพราะระบบการศึกษาของประเทศไทย ยังคงใช้การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย อันเป็นค่านิยมในสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับวิชาการที่ใช้ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเป็นอย่างมาก ส่งผลให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้ความสำคัญกับการเรียนวิชาการ การเรียนพิเศษ จึงขาดความสนใจในการออกกำลังกาย

ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ดีขึ้น ต้องมีการวางแผนในเรื่องของการปลูกฝังค่านิยมในการออกกำลังกาย โดยภาครัฐ ควรมีการวางรากฐานการศึกษาในเรื่องของการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรม การสร้างค่านิยมในการออกกำลังกาย โดยกำหนดได้ในหลักสูตรการเรียนการสอนให้เกิดความชัดเจน และนำไปสู่การปฏิบัติได้ รวมทั้งการส่งเสริมและให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การประชาสัมพันธ์ในสื่อทุกรูปแบบ สร้างตัวอย่างของคุณค่าที่ได้รับจากการออกกำลังกายให้เป็นรูปธรรม

2.2 ปัจจัยเชื้อ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากการวิจัยพบว่าปัจจัยเชื้อทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะเป็นการสร้างโอกาสให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ช่วยทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แสดงออกมาอย่างเต็มที่ และเมื่อได้รับความสะดวกยิ่งเพิ่มให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพรสุข หุ่นนิรันดร์ (2545) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรม นุสรา ปภังกรกิจ (2545) พบว่าการดำเนินงานด้านกิจกรรมของศูนย์เยาวชนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น การมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของไว้บริการ ทำให้เยาวชนอยากที่จะไปออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ ทุกวัน

ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ต้องมีการวางแผนในเรื่องของสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาครัฐควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย พร้อมทั้งมีการวางระบบการดูแลรักษา ให้มีสภาพที่ดี พร้อมใช้งานเสมอ ในทุกๆ ตำบล ให้มีความเพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน มีการให้บริการและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ โรงเรียนที่มีสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีการปรับปรุง ดูแล และจัดให้มีกิจกรรมที่ใช้สถานที่อยู่บ่อยๆ เพราะจากการวิจัยของสมบัติ กาญจนกิจ (2536) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนในกรุงเทพมหานครที่เกี่ยวกับการที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาพบว่า สาเหตุหนึ่งของการไม่ออกกำลังกายได้แก่ ไม่มีสนามกีฬา ขาดอุปกรณ์ที่ดี มีมาตรฐาน ต้องรอคิวของสนาม สนามน้อย

2.3 ปัจจัยเสริม ด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

จากการวิจัยพบว่าปัจจัยเสริมทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ครอบครัว เป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ตัวนักเรียนมากที่สุด อีกทั้งบุคคลในครอบครัว มักจะเป็นตัวอย่างให้กับนักเรียนในทุกๆ เรื่อง หากครอบครัวให้การออกกำลังกาย ทำให้มีการส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติปฏิบัติตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532) การประพฤติปฏิบัติของบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง และสืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีฐานะทางการเงินต่ำ พรสุข อนุพันธ์ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพมีอิทธิพลมาจากสถาบันครอบครัวมาก เช่น การปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกาย ดังนั้นอิทธิพลจากการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของพ่อแม่ หรือสมาชิกคนอื่นในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก นุสรา ปักกรกิจ (2545) พบว่าการสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร

ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ต้องมีการวางแผนในเรื่องของครอบครัวและเศรษฐกิจ โดยภาครัฐ ควรมีการสร้างความสัมพันธ์กันของครอบครัวของนักเรียน จัดอบรม ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง หรือบุคคลในครอบครัวของนักเรียน ในเรื่องของการออกกำลังกาย สร้างรายได้ให้กับประชาชน พร้อมทั้งลดการขึ้นราคาสินค้า จะทำให้ฐานะทางการเงินของครอบครัวดีขึ้น ประชาชนมีเวลาดูแลสุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัว ควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครอบครัวได้มีส่วนร่วม

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เช่น โรงเรียนควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจัดเวลาให้นักเรียนได้ออกกำลังกายกับเพื่อนในโรงเรียน อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที จัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยครอบครัวของนักเรียนสามารถมีส่วนร่วม เพื่อสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียน อีกทั้งจัดการสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียนให้มีความสะอาด น่าใช้ มีอุปกรณ์พร้อม มีการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ภาครัฐ ควรดูแลในเรื่องของเศรษฐกิจ ให้ประชาชนมีฐานะที่ดีขึ้น สินค้าต่างๆ ควรมีราคาที่ถูกลง เพื่อให้ค่าครองชีพของประชาชนลดลง เพื่อให้ประชาชน มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีเวลาในการดูแลตนเอง และครอบครัว เช่น การออกกำลังกาย เป็นต้นข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับนักเรียนในโรงเรียนเอกชน เพื่อจะได้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนดำเนินการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยควบคู่ไปกับการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลที่ควบคู่กันไป