

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1-3 จำนวน 1,200 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 1,028 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.75 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติทั้งหมดด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอร์ วินโดว์ รุ่น 11.5 (SPSS : Statistical package for the social sciences for windows version 11.5) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 47.20 นักเรียนหญิง ร้อยละ 52.50 เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 33.50 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 34.40 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 31.70 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 96.20 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 92.50 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 7.20

อาชีพของบิดาส่วนใหญ่ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป ร้อยละ 25.40 รองลงมาคือ ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 22.20 ส่วนอาชีพของมารดาส่วนใหญ่ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย ร้อยละ 25.30 รองลงมาคือ เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 23.20 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ส่วนมากอยู่ในระดับ 5,000- 10,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 33.60 รองลงมาคือ รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 28.70

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 ในรอบหนึ่งเดือน นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์ มากที่สุด ร้อยละ 51.80 รองลงมาคือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ล้างจาน ร้อยละ 30.30 และกิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา วิ่ง/ว่ายน้ำ/ฟุตบอล/เทนนิส/บาสเกตบอล ร้อยละ 17.90 นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา ส่วนใหญ่นักเรียนออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 60.00 รองลงมาออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 20.50 และ นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 36.40

ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา นักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการ ทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 64.73 ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 39.21 เช่นเดียวกับนักเรียนที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน /ถูบ้าน/ ล้างจาน ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.81 ใช้เวลา 30 นาที แต่นักเรียนที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.41 ใช้เวลามากกว่า 30 นาที ร้อยละ 73.91

2.2 กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียน มากที่สุดคือเล่นแบดมินตัน ร้อยละ 43.20 รองลงมาได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 36.30 นักเรียนส่วนใหญ่ มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 81.70 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 69.00 โดยช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกายมากที่สุด คือช่วงเย็น ร้อยละ 78.20 โดยมาออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 61.20 รองลงมาคือ มาออกกำลังกายกับคนในครอบครัว ร้อยละ 19.90

2.3 ชนิดกีฬาที่นักเรียนติดตามเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 60.40 รองลงมาได้แก่ วอลเลย์บอล ร้อยละ 38.30 นักเรียนติดตามกีฬา โดย ดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 93.30 รองลงมาดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ 28.10 และเหตุผลที่ติดตามกีฬาเพราะ สนุกสนานและท้าทายดี ร้อยละ 69.90 รองลงมาคือ ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ ร้อยละ 43.50

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3.1 ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกาย การตอบคำถามด้านความรู้ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 64.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก คือ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว ร้อยละ 96.60

รองลงมาคือการออกกำลังกาย ควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามลำดับ ร้อยละ 91.60 และการเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนรักกติกาและคู่มือกีฬาเป็น ร้อยละ 90.20

3.2 ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายของ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.35 เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายถือเป็น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 3.63 รองลงมา คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศ ทุกวัย มีค่าเฉลี่ย 3.60 และ การเข้าร่วมกีฬาประเภททีม ทำใหู้้จ้กั้รับมิตรขอปต่อหน้าทึ่ และก่อให้เกิตความสามัคคี มีค่าเฉลี่ย 3.57

3.3 ปัจจัยนำด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยรวม 2.79 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนเคารพกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ มีค่าเฉลี่ย 3.17 รองลงมาคือ นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย- รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.99 และนักเรียนออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีค่าเฉลี่ย 2.80

3.4 ปัจจัยเสริมด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 2.72 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.12 รองลงมา คือคนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ย 2.98 และคนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา มีค่าเฉลี่ย 2.96

3.5 ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.73 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา มีค่าเฉลี่ย 3.25 รองลงมาคือ การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.17 และ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน มีค่าเฉลี่ย 3.09

3.6 ปัจจัยนำด้านจิตวิทยา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก ได้แก่ นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีค่าเฉลี่ย 3.30 รองลงมา คือ นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.15 และการออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 3.14

3.7 ปัจจัยนำด้านสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 3.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากสามอันดับแรก คือ นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 3.49 รองลงมา คือ นักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน มีค่าเฉลี่ย 3.31 และนักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกาย คล่องแคล่ว ว่องไว มีค่าเฉลี่ย 3.23

3.8 ปัจจัยเชื้อด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 2.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมากที่สุดสามอันดับแรก คือ สถานที่ออกกำลังกาย อยู่ใกล้บ้านและไปมาสะดวก มีค่าเฉลี่ย 3.11 รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 3.10 และสถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงามและบรรยากาศดี รวมทั้งบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ย 3.05 เท่ากัน

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กัน โดยปัจจัยที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยากับปัจจัยด้านสุขภาพ ($r=.669$), ปัจจัยด้านจิตวิทยากับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($r=.622$), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจกับปัจจัยด้านจิตวิทยา ($r=.620$), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจกับปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($r=.612$), ปัจจัยด้านโรงเรียนและปัจจัยจิตวิทยา ($r=.605$), ปัจจัยด้านสุขภาพและสิ่งอำนวยความสะดวก ($r=.596$), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจกับปัจจัยด้านโรงเรียน ($r=.571$), ปัจจัยด้านการปฏิบัติกับปัจจัยด้านจิตวิทยา ($r=.563$), ปัจจัยด้านโรงเรียนและปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($r=.562$), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจกับปัจจัยด้านสุขภาพ ($r=.549$), ปัจจัยด้านโรงเรียนและปัจจัยด้านสุขภาพ ($r=.540$), ปัจจัยด้านการปฏิบัติและปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ($r=.515$), ปัจจัยด้านการปฏิบัติกับปัจจัยด้านสุขภาพ ($r=.507$) ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ระดับ .01

5. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเมื่อใช้การปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย) เป็นเกณฑ์

ปัจจัยที่สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ร้อยละ 39.70 ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ, ปัจจัยด้านเจตคติ, ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ($r=.563$), ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ($r=.515$), ปัจจัยด้านเจตคติ ($r=.403$), ปัจจัยด้านสุขภาพ ($r=.507$) และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($r=.473$) ตามลำดับ โดยปัจจัยทั้ง 5 ด้าน สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายได้คิดเป็น 39.70 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .630 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถนำมาเขียนสมการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Y)} = .307 + .262^{**}(\text{ปัจจัยด้านจิตวิทยา}) + .184^{**}(\text{ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .188^{**}(\text{ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย}) + .116^{**}(\text{ปัจจัยด้านสุขภาพ}) + .077^{**}(\text{ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Z)} = .253Z_{(\text{ปัจจัยด้านจิตวิทยา})} + .194Z_{(\text{ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ})} + .143Z_{(\text{ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย})} + .111Z_{(\text{ปัจจัยด้านสุขภาพ})} + .085Z_{(\text{ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก})}$$

สรุปในภาพรวมปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้พบว่า

| | | |
|-------------|--------|--|
| ปัจจัยนำ | ได้แก่ | ปัจจัยด้านจิตวิทยา, ปัจจัยด้านเจตคติ, ปัจจัยด้านสุขภาพ |
| ปัจจัยเชื้อ | ได้แก่ | ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก |
| ปัจจัยเสริม | ได้แก่ | ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ |



อภิปรายผลการวิจัย

1. กิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมในรอบหนึ่งเดือนที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดได้แก่ กิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์ / ฟังเพลง/ดูโทรทัศน์/คอมพิวเตอร์ ร้อยละ 51.80 มีการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ แต่ละครึ่ง ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที รองลงมาคือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ล้างจาน ร้อยละ 30.30 มีการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ แต่ละครึ่ง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที และกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่ง/ว่ายน้ำ/ฟุตบอล/เทนนิส/บาสเกตบอล ร้อยละ 17.90 มีการออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ แต่ละครึ่ง ใช้เวลามากกว่า 30 นาที ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2546) ซึ่งกล่าวว่าประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ ประมาณ 57.1 ล้านคน มีคนออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอประมาณ 39.6 ล้านคนหรือ ร้อยละ 69.3 โดยนักเรียน อายุ 12-14 ปี และ 15-19 ปี มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 93.3 และ 91.0 ตามลำดับ จึงแสดงให้เห็นถึงช่วงวัยที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพัฒนาการต่างจากวัยเด็ก คือชอบกิจกรรมนันทนาการการอยู่ร่วมกับเพื่อน ทำในสิ่งที่ตนเองถนัด ไม่ชอบให้บังคับ และรักอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาศรีต เทพรัตน์ (2540) ที่ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยม มีนักเรียนไม่ถึงครึ่งออกกำลังกายเกิน 30 นาทีและมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกายคือ ความรู้และการเข้าถึงข่าวสาร ตามลำดับ และจากการสำรวจนี้ยังพบว่า โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมกีฬาเพียงภายในและระหว่างโรงเรียนเท่านั้น อีกทั้งผู้ปกครองยังมีความคิดเห็นว่าเป็นการสนับสนุนเพียงพอแล้ว จึงไม่มีการส่งเสริมให้เล่นกีฬา นอกเหนือจากออกกำลังกายในโรงเรียนอีก แต่อย่างไรก็ตามผลงานวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทดูโทรทัศน์/ฟังเพลง/อ่านหนังสือ/เล่นคอมพิวเตอร์ โดยมีการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที รองลงมาได้แก่นักเรียนที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน/กวาดบ้าน/ถูบ้าน/ล้างจาน มีการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลา 30 นาที และนักเรียนที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกายมีการออกกำลังกาย 5-7 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลามากกว่า 30 นาที ดังนั้นการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จึงเป็นสิ่งที่ต้องมีการปลูกฝังต่อไปโดยอาศัยปัจจัยหลายประการให้เด็กเกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย และจากผลการวิจัยครั้งนี้ยังได้ศึกษาปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ครอบครัวและเศรษฐกิจ โรงเรียน จิตวิทยา สุขภาพ

และสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าทุก ๆ ด้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่สำหรับด้านจิตวิทยา จะมีแรงเสริมมากที่สุด ซึ่งหากมีการสนับสนุนที่ถูกต้องเหมาะสมกับเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายในเด็กวัยรุ่นได้อย่างสม่ำเสมอและยั่งยืน

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งตามปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ

ปัจจัยนำด้านความรู้ในการออกกำลังกาย จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 64.50 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ความรู้ที่นักเรียนส่วนใหญ่มีมากที่สุดคือ การแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องแคล่ว, การออกกำลังกาย ควรเริ่มทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มตามลำดับ และการเรียนพลศึกษาทำให้นักเรียนรู้จักกติกาและดูกีฬาเป็น แสดงว่านักเรียนมีองค์ประกอบพื้นฐานที่ทำให้เกิดพฤติกรรมในระดับที่ดี ดังเช่นที่ บลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ได้กล่าวว่า ความรู้เป็นขั้นของความสามารทหนึ่ง que แสดงให้เห็นว่า หากมีความเข้าใจ จะส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เมื่อมีความรู้ก็จะมีการนำไปใช้ได้ดี

ปัจจัยนำทางด้านเจตคติ จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านเจตคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับ ทุกเพศ ทุกวัย และการเข้าร่วมกีฬาประเภททีมทำให้รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และก่อให้เกิดความสามัคคี ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีเจตคติดี ก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วย คือนักเรียนมีความคิดต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี โดยเป็นจิตสำนึกในตนเอง อย่างเช่น รับรู้ในตนเองว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังที่ ชวาร์ท (Schwart, 1975 อ้างถึงใน สุชาติดา มะโนทัย, 2539) ได้กล่าวไว้ว่า ตัวกลางที่จะนำไปสู่พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ นั้นก็คือ เจตคตินั้นเอง รวมทั้งการที่มีตัวตนแบบที่ดีในเรื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย นั้นก็จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีการบังคับหรือต้องให้สิ่งจูงใจ ตามที่ศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University : National center for education in maternal and child health, 2004) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแนะแนวสำหรับวัยรุ่นในการออกกำลังกาย ไว้ว่าวัยรุ่นควรมีความเข้าใจและความสนุกสนานกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายจนเป็นลักษณะนิสัยให้คงอยู่

ต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ นุสรธา ปภังกรกิจ (2545) ที่ว่าเจตคติต่อการออกกำลังกายและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0 และคำรณ ธนาธร (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีมีแนวโน้มที่จะมาออกกำลังกายมาก ส่วนนักศึกษาที่มีเจตคติไม่ดีมีแนวโน้มที่จะมาออกกำลังกายน้อยหรือไม่มาออกกำลังกาย ดังนั้นการปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายควรเริ่มจากครอบครัวและโรงเรียน เพื่อให้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไปในอนาคตของนักเรียน

ปัจจัยนำทางด้านจิตวิทยา จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านจิตวิทยากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และสื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนนักเรียนออกกำลังกายตามความชอบ ความพอใจ ในการออกกำลังกายเพื่อตนเอง เพราะต้องการที่จะออกกำลังกาย รวมทั้งมีความเชื่อ ทศนคติที่ดี และมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีตามมาด้วย สอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีองค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดย ชูดา จิตพิทักษ์ (2526) กล่าวว่าความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึง แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา เพราะชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย จะสอดคล้องกับสุชา จันท์ธอม (2529) ซึ่งได้ในอธิบายถึงวัยรุ่นว่า ธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก มักจะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ เด็กจะเลียนแบบซึ่งกันและกันในด้านต่าง ๆ รวมทั้งแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับและเป็นวัยที่ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับ จะเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเด็กวัยรุ่นจะมากขึ้น ด้านอารมณ์จะมีความรุนแรง ชอบทำอะไรที่บ้าบิ่น เสี่ยงภัย โดยเฉพาะเมื่อรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ส่วนอารมณ์รักที่มีต่อบุคคลที่ตนชื่นชมเป็นพิเศษ เช่น นักกีฬา นักร้อง นักแสดง จะมีการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลเหล่านี้ ดังนั้นจึงควรมีการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมกับพฤติกรรมและความต้องการของวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมให้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ที่ถาวรในเด็กวัยรุ่น ตามที่ศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University : National center for education in maternal and child health, 2004) ได้กล่าวว่า การส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายให้กับวัยรุ่น โดยให้เล่นร่วมกับเพื่อน มีการแข่งขันให้เด็กเลือกชนิดกิจกรรมที่อยากทำ จะทำให้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถ และควรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ท้าทายและเป็นสิ่งใหม่ เป็นการเพิ่มความมั่นใจ เช่น การเรียนรู้กีฬาชนิดใหม่ การสอน ให้มีเหตุผลและมีจุดมุ่งหมายที่ท้าทาย และ สมิทและสมอล (Smith and Small, 1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกันในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และได้สรุปผลการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชนพบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก แรงจูงใจที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ เพื่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี

ปัจจัยนำทางด้านสุขภาพ จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยทางด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยจากข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือนักเรียนออกกำลังกายเพราะรู้สึกสนุกสนาน เป็นการพักผ่อน นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกาย คล่องแคล่ว ว่องไว ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยด้านสุขภาพส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่าแรงจูงใจที่ทำให้คนออกกำลังกาย เพราะรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ โรสกี (Roski, 1992) พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง โดยสอดคล้องกับการให้คำปรึกษาแนะแนวสำหรับวัยรุ่นในการออกกำลังกายของศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University : National center for education in maternal and child health, 2004) กล่าวว่า วัยรุ่นควรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายทุกวันหรือเกือบทุกวัน เช่น การเล่น เกม กิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผน ในครอบครัว โรงเรียน กิจกรรมของชุมชน ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความกระฉับกระเฉง เช่น วิ่งเหยาะ เล่นบาสเกตบอล หรือกีฬาแร็กเกต เต้นรำ ซี่จักรยาน โดยมีข้อกำหนดในการทำกิจกรรม อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่แต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 20 นาที มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันได้ เช่น ใช้บันไดแทนลิฟต์ หรือเดิน หรือ

ที่จักรยานแทนการนั่งรถยนต์ และที่สำคัญสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นคือควรมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กิจกรรมที่มีความสนุกสนาน และทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นได้

ปัจจัยเอื้อ

ปัจจัยเอื้อทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านและไปมาสะดวก บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และสถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และบรรยากาศดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนอยู่ใกล้กับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและมีจำนวนเพียงพอ กับความต้องการมีอุปกรณ์และสนามที่ดี ได้มาตรฐาน จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2536) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนในกรุงเทพมหานครที่เกี่ยวกับการที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาพบว่า สาเหตุหนึ่งของการไม่ออกกำลังกายได้แก่ ไม่มีสนามกีฬา ขาดอุปกรณ์ที่ดี มีมาตรฐาน ต้องรอคิวจองสนามสนามน้อย โดย พรสุข หนูนรินทร์ (2545) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรม อีกทั้ง นุสรพา ปังกรกิจ (2545) พบว่าการดำเนินงานด้านกิจกรรมของศูนย์เยาวชนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น การมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของไว้บริการ ทำให้เยาวชนอยากที่จะไปออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ ทุกวัน สอดคล้องกับ ซูซาน (Susan, 2003) ได้กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยปัจจัยหลักที่เกิดจากลักษณะการวางผังเมืองที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการออกกำลังกายที่สามารถเดินไปถึงกันได้ ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกายจึงเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้สุขภาพโดยรวมของประชาชนอย่างมาก และครอบครัวยังมีส่วนในปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ดังที่ศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University : National center for education in maternal and child health, 2004) ได้กล่าวว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการให้โอกาสและเลือกสถานที่ที่มีความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และสอดคล้องกับจัดการทางด้านกิจกรรมของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 2001) กล่าวว่า ผู้ปกครองควรช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นในการให้โอกาสในการออกกำลังกาย

ซึ่งคือ ให้เล่นกีฬากลางแจ้ง หรือไปสวนสาธารณะที่มีอุปกรณ์กีฬา สนาม เด็กเล่น และให้เข้าร่วม กีฬาประเภททีม หรือเข้าเรียนกีฬาอีกด้วย

ปัจจัยเอื้อด้านโรงเรียน จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยทางด้าน โรงเรียน กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือการเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน และโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอถือว่า โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญในการเสริมพฤติกรรมในการออกกำลังกายให้กับนักเรียนไม่ว่าจะเป็น การสนับสนุนจากผู้บริหารหลักสูตร ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา สถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของพัลลภ คำลือ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า มีปัจจัยทางสังคมที่สนับสนุนในการออกกำลังกาย ปัจจัยด้าน การจัดการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาต่อการออกกำลังกายมีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมในการออกกำลังกายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปัจจัย โรงเรียนมีส่วนสนับสนุนอย่างมาก

ปัจจัยเสริม

ปัจจัยเสริมทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ จากผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ คนในครอบครัวสนับสนุน ให้ออกกำลังกาย คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา และคนในครอบครัวเป็นแบบอย่าง ในการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมจากครอบครัวและได้รับการ สนับสนุนทางการเงินในการออกกำลังกายในระดับดี ก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับดีด้วย สอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคม แห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ตามที่ พรสุข หุ่นจันทร์ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพมีอิทธิพลมาจากสถาบันครอบครัวมาก เช่น การปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกาย ดังนั้นอิทธิพลจากการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของพ่อแม่ หรือสมาชิกคนอื่นในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก สอดคล้องกับ สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532) ได้กล่าวไว้ว่า การประพฤติปฏิบัติของ บิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง และสืบสาย บุญวีร์บุตร (2541) กล่าวว่า สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่

มีเศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีฐานะทางการเงินต่ำ นอกจากนี้ นุสรา ปังกรกิจ (2545) พบว่าการสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร อีกทั้งยังสอดคล้องกับศูนย์การศึกษาสุขภาพแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ (Georgetown University : National center for education in maternal and child health, 2004) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า ควรให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่วัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย มีความเข้าใจถึงพัฒนาการของวัยรุ่น และกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม อีกทั้งควรจัดหาแหล่งที่จะให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine, 2001) กล่าวว่า พฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กวัยรุ่นเริ่มได้ที่บ้าน ซึ่งครอบครัวมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งโดย ส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการ มีการจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ ร่วมเล่นกิจกรรมกับลูก ทำกิจกรรมการออกกำลังกายให้เป็นประเพณีที่สำคัญของครอบครัว เป็นตัวต้นแบบ และต่อต้านการอยู่นิ่งเฉย เพื่อจะได้เห็นถึงพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น และเป็นการปลูกฝังกับเด็กวัยรุ่นว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสำคัญกับชีวิต

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านการปฏิบัติ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก แสดงให้เห็นว่า การที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ ด้านในการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม

จากสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านเจตคติ ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ

จึงเห็นได้ว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านเจตคติ และปัจจัยด้านสุขภาพ มีอำนาจในการทำนาย ซึ่งจัดเป็นปัจจัยนำของการเกิดพฤติกรรม ส่วนปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นปัจจัยเชื้อที่สำคัญหากสถานที่พร้อมพฤติกรรมก็จะเกิด และปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ จัดเป็น ปัจจัยเสริม ซึ่งมีครบทุกด้านตามทฤษฎีของ กรีนและคณะ (Green et al, 1980) ที่มีแนวคิดว่าการเกิดพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Mutiple Factors) ดังนั้นจึงต้องมี การวิเคราะห์ถึงปัจจัย

สำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานส่งเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

โดยสรุปแล้วการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น จะสามารถเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพอันเนื่องมาจากการศึกษาค้นคว้า และได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร จะสามารถนำปัจจัยที่ได้จากการค้นคว้าไปเสริมสร้างพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องโดยใช้ปัจจัย ทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ จากธรรมชาติของเด็กนักเรียนชอบออกกำลังกายกับเพื่อน ดังนั้นโรงเรียนควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายคือมีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอ และมีการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยให้คนในครอบครัวมีส่วนร่วม เป็นการสนับสนุนให้เป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถาวร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น สามารถนำปัจจัยที่ได้จากผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพโดยใช้ปัจจัย ทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยทางด้านเจตคติ ปัจจัยทางด้านสุขภาพ และปัจจัยทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นตัวสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ถาวร
2. การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรส่งเสริมสนับสนุนที่ตัวนักเรียนเอง โดยเน้นปัจจัยทางด้านจิตวิทยามากที่สุด มีการจัดกิจกรรมที่เป็นแรงจูงใจให้นักเรียนอยากออกกำลังกายอยู่เสมอ คือน่าสนใจ ทำท่ายความสามารถ ได้เล่นรวมกลุ่มกับเพื่อน มีความหลากหลาย และไม่ยากจนเกินไป เช่น จัดแข่งขันกีฬาตามความนิยม (แบดมินตัน ฟุตบอล เป็นต้น) มีการนำกีฬาชนิดใหม่ ๆ มาให้นักเรียนลองเล่น จัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน จัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน รวมทั้งการสร้างเจตคติที่ดีและตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คนในครอบครัว และโรงเรียน ต้องให้การสนับสนุนทั้ง โอกาส สถานที่ และเวลา

3. ครอบครัวจัดเป็นสถาบันแรกของนักเรียน พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีและมีการส่งเสริมสนับสนุนจะทำให้นักเรียนมีการออกกำลังกายเป็นนิสัยมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา และ ปฏิบัติโดยถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

4. โรงเรียนควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน โดยสามารถให้นักเรียนทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และ ทำทาย ไม่จำกัดเพศและระดับชั้น เช่น การสะสมเวลาการออกกำลังกาย เช่น เดินหรือวิ่งเหยาะ การประกวดกิจกรรมสร้างสุขภาพดี เช่น การแข่งขันเต้นแอโรบิกรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มต่าง ๆ เช่น นักเรียนในโรงเรียนเอกชน และกลุ่มเด็กพิเศษ เป็นต้น

2. มีการติดตามผลการออกกำลังกายของนักเรียน และมีการทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพของนักเรียน เพื่อเป็นข้อมูลที่ควบคุมกันไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเชื่อมั่นสูงขึ้น