

# ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ของวัยรุ่น ในจังหวัดแพร่

ชนกนันท์ ฝากมิตร

สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

รุ่ง วงศ์วัฒน์\*

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันรับ 30 มิถุนายน 2564, วันแก้ไข 21 กันยายน 2564, วันตอบรับ 2 ตุลาคม 2564.

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ในจังหวัดแพร่ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นอายุ 13-17 ปี จำนวน 368 คน คัดเลือกสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณหลายขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54.8) ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ ( $P=0.046$ ) อายุ ( $P=0.003$ ) ระดับการศึกษา ( $P=0.046$ ) ทศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง ( $P < 0.001$ ) การได้รับสนับสนุนจากเพื่อน ( $P=0.002$ ) ความสามารถทางการกีฬา ( $P=0.027$ ) ข้อเสนอแนะ: หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องควรสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญ รวมถึงเห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงและสนับสนุนให้เคลื่อนไหวออกแรงโดยการเล่นกีฬาที่เป็นทีม

คำสำคัญ : การเคลื่อนไหวออกแรง วัยรุ่น

\*Corresponding author, อีเมล: [rungw@nu.ac.th](mailto:rungw@nu.ac.th), โทร: 0873188878

# Factors Affecting Physical Activity Behaviors among Adolescents In Phrae

Chanoknun Fakmit

Master of Public Health Student, Faculty of Public Health, Naresuan University, Phitsanulok

Rung Wongwat\*

Faculty of Public Health, Naresuan University, Phitsanulok

Received 30 June 2021, Revised 21 September 2021, Accepted 2 October 2021.

## Abstract

The objective of this cross-sectional research study was to study factors affecting the physical activity behaviors among adolescents in Phrae Province. The samples were consisted of 368 adolescents aged (13-17 years old) by multi-stages random sampling. The data were collected by using a questionnaire. The data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation and multiple regression analysis. The results showed that the samples mostly had physical activity behaviors at moderate level (54.8%). The factors affecting physical activity behaviors with statistically significant at 0.05 level were gender ( $p = 0.046$ ), age ( $p = 0.003$ ), education level ( $p = 0.046$ ), attitude about the exercise ( $p < 0.001$ ), support from friends ( $p = 0.002$ ) and sports ability ( $p = 0.027$ ). Regarding recommendation, the government organization should motivate and encourage adolescents to realize the importance of the benefits of physical activity and encourage physical activity through sports team.

**Keywords:** Physical activity, Adolescents

\*Corresponding author, Email: rungw@nu.ac.th, Tel: 0873188878

## ■ บทนำ

ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค (NCDs) ได้เป็นปัญหาสุขภาพที่ได้รับความสำคัญในระดับโลก ไม่ใช่เพียงได้รับความสำคัญจากองค์การอนามัยโลกหรือองค์การสาธารณสุขเท่านั้น<sup>(1)</sup> แต่โรค NCDs ยังได้รับความสำคัญในองค์การสหประชาชาติ<sup>(2)</sup> ถือเป็นครั้งแรกของโลกที่ประเด็นในเรื่องสุขภาพได้รับความสำคัญและการอภิปรายอย่างกว้างขวางในที่ประชุมสมัชชาใหญ่ขององค์การสหประชาชาติ โดยโรค NCDs มีผลกระทบต่อประชากร

โลก และเป็นสาเหตุการตายของประชากรโลกมากกว่าสาเหตุอื่น ๆ โดยเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกถึง 38 ล้านคนต่อปี ร้อยละ 68 ของการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมดในปี พ.ศ.2561 และในขณะที่กลุ่มโรค NCDs ในประเทศไทย เป็นสาเหตุการเสียชีวิตปีละ 320,000 คน ร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมด<sup>(3)</sup> ส่วนสาเหตุโรค NCDs ส่วนใหญ่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ และโรค NCDs ส่วนใหญ่ที่พบในประเทศไทย ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคปอดเรื้อรัง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและ

หลอดเลือด ซึ่งโรคดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมที่สำคัญคือการเคลื่อนไหวออกแรงที่ไม่เพียงพอ<sup>(4)</sup>

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามคำว่าการเคลื่อนไหวออกแรง หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีการใช้กล้ามเนื้อหลัก ซึ่งทำให้เกิดการใช้พลังงาน และได้จำแนกกิจกรรมเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ การทำงาน การเดินทางไปยังที่ต่าง ๆ และนันทนาการ นอกจากนี้ยังมีกลุ่มกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อย ซึ่งเรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง<sup>(5)</sup> ทั้งนี้การเคลื่อนไหวออกแรงอย่างเพียงพอเหมาะสมถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกกลุ่มวัยซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 6-18 ปี ควรมีการเคลื่อนไหวออกแรง ในระดับปานกลางถึงหนักสะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ซึ่งเมื่อเด็กและเยาวชนมีการเคลื่อนไหวออกแรงที่เพียงพอ จะทำให้เกิดผลประโยชน์ด้านสุขภาพ ได้แก่ ป้องกันภาวะโรคอ้วน ลดระดับไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดและหัวใจ ลดปริมาณคอเลสเตอรอล และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ด้านจิตใจ เช่น ลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียด และเพิ่มความมั่นใจตัวเอง และด้านสังคม เช่น การมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย และได้ความสัมพันธ์ทางด้านสังคมที่ดีขึ้น<sup>(6)</sup>

จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง ในเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี ในปี พ.ศ.2558 พบว่า ร้อยละ 23.2 ของเด็กและเยาวชนไทย อายุ 6-17 ปี มีการเคลื่อนไหวออกแรง ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก พบว่า กลุ่มอายุที่มีการเคลื่อนไหว

ออกแรงน้อยที่สุดคือ กลุ่มอายุ 14-17 ปี ร้อยละ 19.1 และจากการสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กและเยาวชนไทยอายุ 6-17 ปี ในปี พ.ศ.2558 พบว่า กลุ่มอายุ 14-17 ปี มีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงถึง ร้อยละ 18.5 นอกจากนี้ผลการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรงในเด็กและเยาวชนไทยในช่วงอายุ 14-17 ปี ในปี พ.ศ.2558 พบว่า เด็กและเยาวชนชายและหญิงมีการเดินทาง ไป-กลับระหว่างบ้านและโรงเรียนแบบที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง ร้อยละ 52.7<sup>(7)</sup>

จากการสำรวจโรคอ้วนในประเทศไทย ในปี พ.ศ.2558 พบว่า เด็กและเยาวชนเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 14.9<sup>(7)</sup> ซึ่งต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็นโรคอ้วนในไทยมีมูลค่ารวมทั้งสิ้น 12,142 ล้านบาท คิดจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่าสูงถึง 5,584 ล้านบาท ซึ่ง 2 ลำดับแรก มาจากโรคเบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือด มูลค่าประมาณ 3,387 ล้านบาท และ 1,071 ล้านบาท ตามลำดับ<sup>(8)</sup> โดยการเคลื่อนไหวออกแรงที่ไม่เพียงพอ และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม และคุณภาพชีวิตของประชาชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ในจังหวัดแพร่ ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรด้านสาธารณสุขและบุคลากรด้านการศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการวางแผนส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่นที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

■ **วัตถุประสงค์การศึกษา**

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ในจังหวัดแพร่

■ **วิธีการศึกษา**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross-sectional Survey)

• **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นที่มีอายุ 13-17 ปีที่ได้เข้ารับการศึกษานในโรงเรียนรัฐในสังกัดของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาแพร่ จำนวน 8,779 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรคำนวณของ Parel et.al.<sup>(9)</sup> ตามสูตร

$$n = \frac{(8,779)(1.96)^2 \times (0.5)(0.5)}{(8,779)(0.05)^2 + 1.96^2(0.5)(0.5)} = 368 \text{ คน}$$

ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 368 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stages Random Sampling)

• **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ได้แก่

ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง มีค่าอำนาจจำแนก 0.2-0.8 และมีค่าความน่าเชื่อถือ (KR20) 0.731 และแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง มีค่าความน่าเชื่อถือ (Alpha Cronbrach) 0.712

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ

ประกอบด้วย การเข้าถึงทรัพยากร ทักษะการเคลื่อนไหวออกแรง และสื่อโฆษณาเกี่ยวกับ

การเคลื่อนไหวออกแรง มีค่าความน่าเชื่อถือ (Alpha Cronbrach) 0.755

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริมประกอบด้วย การได้รับสนับสนุนจากครอบครัว การได้รับสนับสนุนจากเพื่อน และการได้รับสนับสนุนจากครูในโรงเรียน มีค่าความน่าเชื่อถือ (Alpha Cronbrach) 0.813

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มีค่าความน่าเชื่อถือ (Alpha Cronbrach) 0.762

• **การวิเคราะห์ข้อมูล** การวิเคราะห์

ข้อมูลด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Multiple Regression Analysis

• **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** การศึกษานี้ได้รับรองจริยธรรมโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร หมายเลขโครงการ P3-0139/2563 วันที่รับรอง 14 ธันวาคม พ.ศ. 2563

■ **ผลการศึกษา**

1. **ปัจจัยส่วนบุคคล**

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.8 มีอายุ 17 ปีมากที่สุด ร้อยละ 28.0 ( $\bar{x} = 15.38, SD = 1.338$ ) ส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 61.1 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 31.5 การศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 มากที่สุด ร้อยละ 25.8 เงินเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง 1,001 – 2,000 บาท ร้อยละ 70.1 ( $\bar{x} = 1934.32, SD = 632.721$ ) ส่วนสูงต่ำกว่า 160 เซนติเมตรมากที่สุด ร้อยละ 37.2 ( $\bar{x} = 163.95, SD = 7.598$ ) น้ำหนักอยู่ในช่วง

46 – 59 กิโลกรัมมากที่สุด ร้อยละ 47.3 ( $\bar{x}$  = 55.44, SD = 11.080) และส่วนใหญ่มีความสามารถในการเล่นกีฬา ร้อยละ 72.3

## 2. ปัจจัยนำ

### 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง

ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง เป็นรายชื่อพบว่า คำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบ ถูกมากที่สุด คือ ข้อที่ 5.การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น รองลงมาคือ ข้อที่ 6.การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี ข้อที่ 7.การออกกำลังกายช่วยให้ท่านนอนหลับง่ายขึ้น และ ข้อที่ 10.การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี ข้อที่ 12. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อย ๆ มีค่าร้อยละที่เท่ากันในขณะที่ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด คือ ข้อที่ 13. การออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกมาก ๆ จะทำให้สดชื่นได้เร็ว รองลงมาคือ ข้อที่ 4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน ข้อที่ 8.การออกกำลังกายทำให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง และข้อที่ 9. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้ ดังแสดงในตารางที่ 1

ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง ในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 58.2 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 27.7 และระดับต่ำ ร้อยละ 14.1 ดังตารางที่ 2

### 2.2 ทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง

ทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงของกลุ่มตัวอย่างภาพรวมอยู่ในระดับ

สูง เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับสูง จำนวน 17 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 ข้อ โดยรายชื่อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 16.การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่นและคลายเครียด รองลงมาคือข้อที่ 2. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย ข้อที่ 12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น และ ข้อที่ 4. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น ดังแสดงในตารางที่ 3

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 88.04 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 11.96 ดังตารางที่ 4

## 3. ปัจจัยเอื้อ

ในด้านการเข้าถึงทรัพยากรภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการเข้าถึงทรัพยากรอยู่ในระดับปานกลาง 9 ข้อ โดยรายชื่อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ข้อที่ 6. การเดินทางไป – กลับจากบ้านท่านและสถานที่ออกกำลังกายสะดวก รองลงมาคือ ข้อที่ 5. ท่านคิดว่าแหล่งการให้บริการทางด้านการออกกำลังกายในชุมชน อยู่ใกล้บ้านง่ายต่อการเดินทางที่สุดเหมาะสม ในด้านทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 2 ข้อ พบว่า โดยรายชื่อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 12. ท่านคิดว่าการมีทักษะในการออกกำลังกายจะ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงรายชื่อ

ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง	ถูก	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	324	88.0
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้	309	84.0
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารได้ดี	320	87.0
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2	243	66.0
5. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	365	99.2
6. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	348	94.6
7. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านนอนหลับง่ายขึ้น	336	91.3
8. การออกกำลังกายทำให้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลง	235	63.9
9. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้	234	63.6
10. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี	331	89.9
11. การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่	296	80.4
12. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อย ๆ	331	89.9
13. การออกกำลังกายแล้วเหงื่อออกมาก ๆ จะทำให้ลดไขมันได้เร็ว	257	69.8
14. หลังจากออกกำลังกายทุกครั้งควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	330	89.7
15. การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต้องคำนึงถึงปริมาณความหนักความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย	279	75.8
16. การไม่ออกกำลังกายทำให้ท่านมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค	305	82.9
17. การไม่ออกกำลังกายทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น	276	75.0
18. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ปวดขยายและการหายใจสะดวกขึ้น	329	89.4
19. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นลมหมดสติได้ง่าย	328	89.1

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงในภาพรวม

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	214	58.2
ปานกลาง	102	27.7
ต่ำ	52	14.1

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับจำแนกตามทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงรายชื่อ

ทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นโรคหัวใจได้	2.55	0.58	สูง
2. คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย	2.80	0.49	สูง
3. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	2.74	0.50	สูง
4. การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น	2.79	0.54	สูง
5. การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา	2.50	0.59	สูง
6. การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท่านต้องกระทำสม่ำเสมอ	2.11	0.83	ปานกลาง
7. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค	2.54	0.57	สูง
8. การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกาย เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน	2.73	0.48	สูง

**ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับจำแนกตามทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงรายข้อ (ต่อ)**

ทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
9. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น	2.74	0.60	สูง
10. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	1.98	0.71	ปานกลาง
11. การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ท่านเสียเวลา	2.74	0.52	สูง
12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น	2.80	0.47	สูง
13. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วกว่าที่ควร	2.74	0.53	สูง
14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม	2.62	0.60	สูง
15. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน	2.63	0.56	สูง
16. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่น และคลายเครียด	2.82	0.41	สูง
17. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ	2.63	0.59	สูง
18. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	2.70	0.47	สูง
19. การออกกำลังกายทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ	2.58	0.55	สูง
<b>รวม</b>	<b>2.61</b>	<b>0.55</b>	<b>สูง</b>

**ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงในภาพรวม**

ระดับทัศนคติ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	324	88.04
ปานกลาง	44	11.96

ช่วยให้ท่านออกกำลังกายได้นานขึ้น และในด้านข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรงภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 ข้อ โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 13. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายจากวิทยุ สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ดังตารางที่ 5

ระดับปัจจัยเอื้อในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.22 รองลงมาคือระดับสูง ร้อยละ 28.53 และระดับต่ำ ร้อยละ 9.23 ดังตารางที่ 6

#### 4. ปัจจัยเสริม

ในด้านการได้รับสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการได้รับสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 7 ข้อ โดยรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อที่ 7. ท่านได้รับกำลังใจจากครอบครัวเมื่อท่านออกกำลังกาย รองลงมาคือ ข้อที่ 1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากครอบครัว ในด้านการได้รับสนับสนุนจากเพื่อนภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการได้รับสนับสนุนจากเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 4 ข้อ โดยรายข้อ

**ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับจำแนกตามปัจจัยเอื้อรายข้อ**

ปัจจัยเอื้อ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>การเข้าถึงทรัพยากร</b>			
1. อุปสรรคในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้านท่าน สะดวกในการใช้งาน/พร้อมต่อการใช้งาน	1.97	0.63	ปานกลาง
2. อุปสรรคในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้านท่าน เพียงพอต่อการใช้งาน	1.83	0.63	ปานกลาง
3. การเข้ารับบริการการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้านท่าน มีความสะดวกสบายและง่ายต่อการเข้ารับบริการ	2.07	0.72	ปานกลาง
4. ระยะทางจากสถานที่ออกกำลังกายไม่ไกลจากบ้าน	2.18	0.62	ปานกลาง
5. ท่านคิดว่าแหล่งการให้บริการทางด้าน การออกกำลังกายในชุมชน อยู่ใกล้บ้านง่ายต่อการเดินทาง	2.29	0.71	ปานกลาง
6. การเดินทางไป – กลับจากบ้านท่านและสถานที่ออกกำลังกายสะดวก	2.33	0.66	ปานกลาง
7. มีสถานที่การออกกำลังกายอยู่บริเวณที่พักอาศัยของท่าน	1.93	0.74	ปานกลาง
8. สถานที่ออกกำลังกายในชุมชน มีความเหมาะสม	2.09	0.66	ปานกลาง
9. กิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนที่มีอยู่ มีความเหมาะสม	2.12	0.63	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.09</b>	<b>0.66</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>ทักษะการเคลื่อนไหวออกแรง</b>			
10. ชุมชนของท่านมีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของคนในชุมชน	1.97	0.70	ปานกลาง
11. ท่านมีทักษะในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	2.04	0.55	ปานกลาง
12. ท่านคิดว่าท่านมีทักษะในการออกกำลังกายจะช่วยให้ท่านออกกำลังกายได้มากขึ้น	2.37	0.62	สูง
<b>รวม</b>	<b>2.12</b>	<b>0.62</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>สื่อโฆษณาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง</b>			
13. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายจากวิทยุ สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต	2.32	0.58	ปานกลาง
14. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากหนังสือพิมพ์ แผ่นพับ คู่มือ ป้ายประกาศ	2.03	0.68	ปานกลาง
15. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน (ผู้อำนวยการ คุณครู) เพื่อนร่วมชั้นเรียน	2.05	0.61	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.13</b>	<b>0.62</b>	<b>ปานกลาง</b>

**ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับปัจจัยเอื้อในภาพรวม**

ระดับปัจจัยเอื้อ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	105	28.53
ปานกลาง	229	62.22
ต่ำ	34	9.23



ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับจำแนกตามปัจจัยเสริมรายชื่อ

ปัจจัยเสริม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>การได้รับสนับสนุนจากครอบครัว</b>			
1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากครอบครัว	2.07	0.65	ปานกลาง
2. ท่านได้รับคำแนะนำการหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายจากครอบครัว	1.99	0.62	ปานกลาง
3. ท่านได้รับบริการการดูแลหลังออกกำลังกาย เช่น หาเครื่องดื่ม เกลือแร่ให้	1.72	0.68	ปานกลาง
อาหารเสริมบำรุงจากครอบครัว			
4. ท่านได้รับคำแนะนำวิธีการออกกำลังกายจากครอบครัว	1.96	0.63	ปานกลาง
5. ท่านได้รับคำชื่นชมจากครอบครัวเมื่อท่านออกกำลังกาย	2.02	0.65	ปานกลาง
6. บุคคลในครอบครัวพาท่านไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะ	1.71	0.66	ปานกลาง
7. ท่านได้รับความสนใจจากครอบครัวเมื่อท่านออกกำลังกาย	2.11	0.69	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>1.94</b>	<b>0.65</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>การได้รับสนับสนุนจากเพื่อน</b>			
8. ท่านได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากเพื่อน	2.22	0.61	ปานกลาง
9. ท่านได้รับการชักชวนให้ออกกำลังกายจากเพื่อน	2.30	0.65	ปานกลาง
10. ท่านออกกำลังกายเนื่องจากมีเพื่อนร่วมในการออกกำลังกาย	2.31	0.69	ปานกลาง
11. ท่านได้รับการดูแลจากการซักถามเรื่องการออกกำลังกายจากเพื่อน	2.04	0.61	ปานกลาง
12. ท่านมีโอกาสแสดงความคิดเห็นเรื่องการออกกำลังกายในกลุ่มเพื่อน	2.12	0.66	ปานกลาง
ที่ออกกำลังกายอยู่และได้รับการตอบสนองที่ดี			
<b>รวม</b>	<b>2.17</b>	<b>0.63</b>	<b>ปานกลาง</b>
<b>การได้รับสนับสนุนจากครูในโรงเรียน</b>			
13. การให้คำแนะนำและข่าวสารการออกกำลังกายของโรงเรียน หรือ	2.30	0.61	ปานกลาง
ชมรมพลศึกษาเป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของท่าน			
14. การให้ความรู้และแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม	2.35	0.58	สูง
ในชมรมวิชาพลศึกษา			
15. ผู้นำโรงเรียน คุณครูให้กำลังใจและกระตุ้นเตือนท่านไปออกกำลังกาย	1.98	0.71	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.21</b>	<b>0.63</b>	<b>ปานกลาง</b>

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับปัจจัยเสริมในภาพรวม

ระดับปัจจัยเสริม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	274	74.45
ปานกลาง	85	23.09
ต่ำ	9	2.44

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับจำแนกตามพฤติกรรมการเล่นไหว ออกแรงรายข้อ

พฤติกรรมการเล่นไหวออกแรง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ก่อนการออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง และหลังออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย	2.43	0.52	สูง
2. ท่านมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน โดยใช้เวลาน้อย 30 นาที	2.11	0.59	ปานกลาง
3. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด	2.44	0.61	สูง
4. ท่านเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง	2.56	0.54	สูง
5. ท่านไม่รับประทานอาหารก่อนและหลังการออกกำลังกายทันที	2.27	0.63	ปานกลาง
6. ท่านออกกำลังกายที่สวนสุขภาพ/สถานที่ของชุมชนจัดให้	2.02	0.63	ปานกลาง
7. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด มีความชอบเพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับตนเอง	2.55	0.50	สูง
8. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง	2.48	0.52	สูง
9. ท่านสวมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย	1.86	0.70	ปานกลาง
10. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.18	0.64	ปานกลาง
11. ท่านเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	2.40	0.55	สูง
12. ก่อนและหลังการออกกำลังกายท่านจับชีพจร เพื่อวัดจำนวนครั้ง การเต้นของชีพจร	1.65	0.64	ปานกลาง
13. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดิน	2.32	0.62	ปานกลาง
14. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน บาสเกตบอล เป็นต้น	2.33	0.62	ปานกลาง
15. ท่านออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง	2.27	0.58	ปานกลาง
รวม	2.25	0.59	ปานกลาง

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับพฤติกรรมการเล่นไหวออกแรง ในภาพรวม

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	164	44.56
ปานกลาง	201	54.61
ต่ำ	3	0.81

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ตัวแปรทำนายพฤติกรรมการเล่นไหวออกแรงของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรทำนาย	B	Beta	T	P-value
1. เพศ	1.006	0.117	1.964	0.046*
2. อายุ	-1.201	- 0.388	- 2.971	0.003**
3. ระดับการศึกษา	0.699	0.265	2.002	0.046*
4. ทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเล่นไหวออกแรง	1.031	0.311	6.204	0.000**
5. การได้รับสนับสนุนจากเพื่อน	0.209	0.161	3.191	0.002**
6. ความสามารถทางการกีฬา	0.219	0.111	2.219	0.027*

Constant (a) = 0.602 R square = 0.363 Adjusted R square = 0.328 F = 10.431 P-value = 0.00

ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 10. ท่านออกกำลังกาย เนื่องจากมีเพื่อนร่วมในการออก ในด้านการได้ รับสนับสนุนจากครูในโรงเรียนภาพรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการได้รับสนับสนุนจาก ครูในโรงเรียนอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ โดยรายข้อที่มี ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 14. การให้ความรู้ และแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมในชั่วโมงวิชาพลศึกษา รองลงมา คือข้อที่ 13. การให้คำแนะนำและข่าวสาร การออกกำลังกายของโรงเรียนหรือชั่วโมง พลศึกษาเป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย ของท่าน ดังแสดงในตารางที่ 7

ระดับปัจจัยเสริมในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับ สูง ร้อยละ 74.45 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 23.09 และระดับต่ำ ร้อยละ 2.44 ดังตารางที่ 8

### 5. พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น

ในด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงอยู่ในระดับ สูง จำนวน 6 ข้อ และระดับปานกลาง 9 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อที่ 4.ท่านเลือก การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสามารถ ของตนเอง รองลงมาคือ ข้อที่ 7.ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย หนัก มีความชอบเพื่อ สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้กับตนเอง ข้อที่ 8. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่าง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง และข้อที่ 1.

ก่อนการออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกาย อย่างถูกต้อง และหลังออกกำลังกายท่านมีการ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ดังแสดงในตารางที่ 9

ระดับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 54.61 รองลงมาคือ ระดับสูง ร้อยละ 44.56 และระดับต่ำ ร้อยละ 0.81 ดังแสดงในตารางที่ 10

### 6. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น

ในการวิเคราะห์ความถดถอยเชิง พหุคูณแบบมีขั้นตอน (Multiple Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรที่สามารถอธิบาย ความผันแปรของพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง มี 6 ตัวแปร ได้แก่ 1.เพศ 2.อายุ 3.ระดับการศึกษา 4.ทัศนคติเกี่ยวกับการ เคลื่อนไหวออกแรง 5.การได้รับสนับสนุน จากเพื่อน 6.ความสามารถทางการกีฬา สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการ เคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 36.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ในการสร้างสมการของปัจจัยที่มีผล ต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$\hat{Y} (\text{พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น}) = 0.604 + 1.006 (\text{เพศ}) + -1.201 (\text{อายุ}) + 0.699 (\text{ระดับการศึกษา}) + 1.031 (\text{ทัศนคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง}) + 0.209 (\text{การได้สนับสนุนจากเพื่อน}) + 0.219 (\text{ความสามารถทางการกีฬา})$$

■ อภิปรายพล

1. พฤติกรรมการเคลื่อนไหว  
ออกแรงของวัยรุ่น

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง จะทำให้สามารถปฏิบัติได้เลย โดยไม่ต้องไปเสียเวลาในการฝึกฝน หรือเรียนรู้ใหม่ นอกจากนี้ยังสะดวกและคล่องตัวในการปฏิบัติมากกว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ตนเองไม่ถนัดหรือเกินความสามารถ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ คำรส<sup>(11)</sup> พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ข้อที่ค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ การเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย รองลงมา คือ การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น

1. เพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของ สมเกียรติยศ วรเดช และปัญญาพันธ์ไชยเมล์<sup>(12)</sup> พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนิสิตหญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่านิสิตชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายนิยมที่จะเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

2. อายุ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงลบ และมีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหว

ออกแรงของวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของ สมเกียรติยศ วรเดช และปัญญาพันธ์ไชยเมล์<sup>(12)</sup> พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า นิสิตที่มีอายุเพิ่มขึ้นมีการออกกำลังกายลดลง ทั้งนี้เป็นเพราะอายุที่มากขึ้นย่อมทำให้บุคคลมีการอยากเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ซึ่งอาจจะเพราะความคล่องตัวที่ลดลง ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายก็ลดลงไปด้วย

3. ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ คำรส และคณะ<sup>(11)</sup> ผลการวิจัยพบว่า ระดับการศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมสามารถรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า และเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ในด้านใดบ้าง ย่อมทำให้บุคคลนั้น ๆ มีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง และการออกกำลังกายมากขึ้น

4. ทักษะคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ คำรส และคณะ<sup>(11)</sup> พบว่า ทักษะคติต่อการเคลื่อนไหวออกแรง มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ แววจี พันภัย และอมร ไกรดิษฐ์<sup>(13)</sup> พบว่า ปัจจัยด้านทักษะคติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว

ออกแรง สามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายได้ ทั้งนี้เพราะการมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องใด มักจะส่งผลให้บุคคลนั้นๆ มีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นวัยรุ่นที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเคลื่อนไหวออกแรง จึงมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่าวัยรุ่นที่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเคลื่อนไหวออกแรง

5. การได้รับสนับสนุนจากเพื่อน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อโนทัยผลิตนนท์เกียรติ และคณะ<sup>(14)</sup> พบว่าการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนค่อนข้างมาก เมื่อมีบุคคลที่สนใจในทางเดียวกัน หรือมีคนชักนำหรือชักจูงให้ทำกิจกรรมใดๆ ก็มักจะเพิ่มความสนใจในการทำกิจกรรมนั้นๆ มากยิ่งขึ้น

6. ความสามารถทางการกีฬา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีผลต่อพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของวัยรุ่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นรู้สึกสนุกเมื่อได้เล่นกีฬาที่ตนชื่นชอบ จึงเป็นแรงกระตุ้นทำให้เกิดการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ วนิตดา

เสนะสุทธิพันธ์ุ และอาภาวรรณ หนูคง<sup>(15)</sup> พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมของนักเรียน คือ การรับรู้สมรรถนะตนเอง ซึ่งเมื่อวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางการกีฬา จึงเป็นผลให้ชอบการออกกำลังกายไปด้วย

### ■ ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญ รวมถึงเห็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงและสนับสนุนให้เคลื่อนไหวออกแรงโดยการเล่นกีฬาที่เป็นทีม

### ■ กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้อำนวยการ คุณครู และเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ของโรงเรียนดาราวิทยาลัย โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ โรงเรียนร่องกางอนุสรณ์ โรงเรียนสองพิทยาคม โรงเรียนม่วงไข่พิทยาคม โรงเรียนลองวิทยา โรงเรียนสูงเม่นชนูปถัมภ์ โรงเรียนวิไลเกียรติอุปถัมภ์ และโรงเรียนวังชันวิทยา ที่อนุเคราะห์ให้ความร่วมมือในการอำนวยความสะดวกในระหว่างการผลิตที่เก็บข้อมูลการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Global Status Report on Non-communicable Diseases Switzerland: World Health Organization; 2014.
2. United Nations. Political Declaration of the High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases (A/66/L.1), in 66th Session of General Assembly; 2011.

3. กระทรวงสาธารณสุข. สธ.ห่วง คนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ชั่วโงมละ 37 คน เร่งวางแผนทางป้องกัน [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 19 ตุลาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.khaosod.co.th/monitor-news/news\\_1421769](https://www.khaosod.co.th/monitor-news/news_1421769)
4. ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. หลักการส่งเสริมสุขภาพ. พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2564.
5. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland: World Health Organization; 2010.
6. คุณาศาสตร์ คนหาญ, จิระชัย คารวะ, ชีรชพันธ์ มณีธรรม, อารีกุล พวงสุวรรณ, มัลลิกา โกศลศักดิ์ และเกษม นครเขตต์. ความตรง และความเที่ยงของแบบสอบถามสำหรับวัดกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย 2558 สำหรับกลุ่มอายุ 14-17 ปี. วารสารวิจัย มข [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2563];17(1): 19-36. เข้าถึงได้จาก:<https://ph02.tcithaijo.org/index.php/gskku/article/view/99114/77087>
7. อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล, เกษม นครเขตต์, ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และคณะ. PHYSICAL ACTIVITY รายงานสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ปี 2558. นนทบุรี: กรีน แอปเปิ้ล กราฟิค พรินติ้ง; 2562.
8. กุลทัต หงษ์ขยางกูร, พงศ์เทพ สุทธิวุฒิ และณัฐดิพงษ์ แก้วทอง. คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย. สงขลา: สำนักพิมพ์ไฟ-บาร์ด; 2561.
9. อุไรพร คล้าณิม. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงระยะเริ่มต้นในจังหวัดสมุทรสงคราม [วิทยานิพนธ์]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2555.
10. Cronbach LJ. Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika; 1951 p. 297-334.
11. วราภรณ์ คำรศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิตา มัททวงกูร และคณะ. พฤติกรรมการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2556 [เข้าถึงเมื่อ 19 ตุลาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://lib.med.psu.ac.th/pdf/van01.pdf>
12. สมเกียรติยศ วรเดช และปัญญาพัฒน์ ไชยเมล์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขตพัทลุง. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2563];44(3):288-99. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tcithaijo.org/index.php/jph/article/view/51285>
13. แวใจ พันภัย และอมร ไกรดิษฐ์. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข เครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2563];4(ฉบับพิเศษ):180-95. เข้าถึงได้จาก: <https://he01.tcithaijo.org/index.php/scnet/article/view/84870>
14. อโนทัย ผลิตนทร์เกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, อรพรรณ กันนัง และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มฉก.วิชาการ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2563];21(42):55-64. เข้าถึงได้จาก: <file:///C:/Users/PC/Downloads/146726-Article%20Text-392476-1-10-20180921.pdf>
15. วนิตา เสนะสุทธิพันธุ์ และอภาวรรณ หนูคง. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและทำกิจกรรมของวัยรุ่น. วารสารสภาการพยาบาล [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2563];30(2):46-59. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJONC/article/view/39657>