Exercise Behavior and Its Related Factors Among Senior High School Students Study in a School in Bangkok

Nutnicha Makphon[1,2] Benjaporn Watcharakornpaisarn[1,2*] Feeda-e Lateh[1,2] Suchit Yonsapsiri[1,2]

[1] Bachelor of Science (Public Health) Program in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Mahidol University

[2] Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University ***Corresponding author:*** *Benjaporn Watcharakornpaisarn** ***email:*** *benjaporn.12988@gmail.com,* ***Tel:*** 0946757530

Original article

OPEN ACCESS

Citation: Makphon, N., Watcharakornpaisarn, B., Lateh, F.-e ., & Yonsapsiri, S. Exercise Behavior and Its Related Factors Among Senior High School Students in Bangkok. *Public Health Policy and Laws Journal*, *11*(2), 317-329. retrieved from https://so05.tci-thaijo.org/index.php/journal_law/article/view/279089

Received: 24 February 2025

Revised: 21 March 2025

Accepted: 28 April 2025

Abstract

Exercise is very important for physical and mental health development in children and adolescents. This survey research aims to study the factors related to exercise behavior among high school students in Bangkok, Thailand. The sample consisted of 342 students from a high school in Bangkok. Data was collected using a questionnaire and analyzed using both descriptive and inferential statistics, including t-tests and ANOVA.

After analyzing the factors related to exercise behavior among the sample group, it was found that gender and study plan were significantly associated with exercise behavior ($\rho < .001$ and $\rho = 0.004$). Additionally, attitude, self-efficacy, and supporting factors also showed significant differences ($\rho < .001$). Bonferroni post-hoc tests were conducted to compare mean differences among groups based on study plan, attitude, self-efficacy, and supporting factors. This study suggested developing policies and improving school facilities, as well as enhancing motivation through activities and family engagement to promote exercise.

Finally, the study results reflected that promoting exercise among students should be implemented along with appropriate policies, motivating activities, and support from both families and schools, in order to sustainably enhance physical and mental health.

Keywords: Exercise behavior; Self-efficacy; Senior high school students

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ณัฐณิชา มรรคผล[1,2] เบญจภรณ์ วัชรากรณ์ไพศาล[1,2] * ฟีดาอี ลาเต๊ะ[1,2] สุชิต ยลทรัพย์ศิริ[1,2]

[1] หลักสูตร วท.บ.(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชา สุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

[2]ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** ผู้ประสานงานโครงการวิจัย Benjaporn Watcharakompaisarn** ***email:*** *benjaporn.12988@gmail.com,* ***Tel:*** 0946757530

นิพนธ์ต้นฉบับ

วันที่รับ 24 กุมภาพันธ์ 2568
วันที่แก้ไข 21 มีนาคม 2568
วันตอบรับ 28 เมษายน 2568

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจของเด็กและเยาวชน การวิจัยเชิงสำรวจนี้มุ่งศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในพื้นที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 342 คน ข้อมูลถูกเก็บด้วยแบบสอบถามและวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมาน เช่น t-test, ANOVA

ภายหลังการสำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพศและสายการเรียนมีความแตกต่างกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ("ρ <.001" และ "ρ" = 0.004) นอกจากนี้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และปัจจัยเสริมก็มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ("ρ" "<.001") หลังจากนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วยวิธีการ Bonferroni สำหรับสายการเรียน เจตคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และปัจจัยเสริม การศึกษานี้แนะนำให้มีการพัฒนานโยบายและสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียน รวมถึงเสริมสร้างแรงจูงใจผ่านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย

สุดท้ายนี้ ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนควรดำเนินควบคู่ไปกับนโยบายที่เหมาะสม กิจกรรมที่กระตุ้นแรงจูงใจ และการสนับสนุนจากครอบครัวและโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตใจอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; การรับรู้ความสามารถของตนเอง; นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม (Kanyakarn & Kosanlavit, 2019) นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจ (voathai, 2019) อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย มีพฤติกรรมเนือยนิ่งและขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ ส่งผลให้ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้น (Health, 2024) โดยมีปัจจัยสำคัญมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและข้อจำกัดด้านเวลา การส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นออกกำลังกายอย่างเพียงพอจึงเป็นสิ่งจำเป็น (Health, 2023) ซึ่งการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจะสามารถใช้เป็นข้อมูลที่จะช่วยพัฒนารูปแบบหรือแนวทางและมาตรการที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ซึ่งสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้ ระดับความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่านักเรียนและนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีถึงสูง แต่ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายยังอยู่ในระดับปานกลาง (Akkhasetthag & Champakwai, 2021) นอกจากนี้ ยังพบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ได้เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเสมอไป แม้จะมีทั้งความรู้และทัศนคติที่ดี แต่พฤติกรรมการออกกำลังกายจริงอาจไม่สอดคล้องกัน (Pengpan, 2018) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความหลากหลาย ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล (เช่น เพศ อายุ ระดับชั้นปี หลักสูตร ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้สมรรถนะตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค ความเครียด) (Deerod & Suksuwan, 2023) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (เช่น ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ สภาพแวดล้อม) (Palitnonkert et al., 2018) และปัจจัยด้านสังคม (เช่น การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน ครู การได้รับข้อมูลข่าวสาร) (Uthaithum et al., 2020) อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย อุปสรรคสำคัญที่พบในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้าจากการเรียน ความขี้เกียจ และข้อจำกัดด้านเวลา (Pakdeevanich et al., 2020)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ายังมีงานวิจัยในระดับมัธยมศึกษาค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาที่มุ่งเน้นปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบริบทของโรงเรียน ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นเพื่อที่จะศึกษาและทำความเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในอำเภอพุทธมณฑล ซึ่งตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครชั้นนอก ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีลักษณะเฉพาะทั้งในด้านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ผลการศึกษาจะช่วยให้เข้าใจถึงปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล (เช่น เพศ อายุ ความรู้ ทัศนคติ แรงจูงใจ) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (เช่น การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัย) และปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ครู) ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปพัฒนาแนวทางและกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนและชุมชน เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและยั่งยืน ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษาและพื้นที่ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) โดยดำเนินการที่โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เขตทวีวัฒนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในพื้นที่ อำเภอพุทธมณฑล จำนวน 330 คน ซึ่งได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Daniel (1995) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ไม่เกิน 5% ซึ่งการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้ คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรของ Daniel (1995) คำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 300 คน และเพิ่มอีก 10% เพื่อป้องกันความผิดพลาดของแบบสอบถาม รวมเป็น 330 คนคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง คำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างตามระดับชั้นปีและตามสายการเรียน เพื่อให้สอดคล้องกับสัดส่วนประชากร ดังนี้ ระดับชั้นปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, มัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 119, 108 และ 106 คน ตามลำดับ สายการเรียน Gifted Science (วิทย์-คณิต), คณิต-อังกฤษ (English Program), ศิลป์ภาษา (ภาษาต่างประเทศ) และการงานอาชีพ จำนวน 159, 51, 99 และ 29 คน ตามลำดับ จากนั้นทำการสุ่มเลือกห้องเรียนในแต่ละระดับชั้นและสายการเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวงล้อสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยนี้คือแบบสอบถาม (Questionnaires) ประกอบด้วย 7 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สายการเรียน ระดับชั้นเรียน น้ำหนัก ส่วนสูง สถานะทางสุขภาพ (โรคประจำตัว) อาชีพของผู้ปกครอง และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รวม 8 ข้อ คำถามในส่วนนี้มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 การประเมินความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เป็นคำถามที่ใช้ประเมินระดับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับความถี่ ความหนัก และระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย รวมถึงการเตรียมความพร้อมเพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย จำนวน 5 ข้อ คำถามในส่วนนี้เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูก 1 คะแนน ตอบผิด 0 คะแนน

ส่วนที่ 3 การประเมินเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่ใช้ประเมินมุมมองหรือความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เจตคตินี้มีผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วยคำถามเชิงบวกและเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ คำถามในส่วนนี้ใช้มาตรวัดประมาณค่าของลิเคร์ท (Likert Scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนที่แตกต่างกันสำหรับคำถามเชิงบวกและ เชิงลบ

ส่วนที่ 4 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่ใช้ประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติและประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย โดยเน้นไปที่การสร้างความมั่นใจเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จำนวน 5 ข้อ คำถามในส่วนนี้ใช้มาตรวัดประมาณค่าของลิเคร์ท 5 ระดับ ได้แก่

ไม่มั่นใจเลย มั่นใจน้อย มั่นใจปานกลาง มั่นใจมาก และมั่นใจมากที่สุด

ส่วนที่ 5 การประเมินปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่ให้ประเมินปัจจัยที่จำเป็นต้องมีหรือเกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นได้สำหรับการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย นโยบายของโรงเรียน และชมรมภายในโรงเรียน จำนวน 5 ข้อ คำถามในส่วนนี้ใช้มาตรวัดประมาณค่าของลิเคร์ท 5 ระดับ

ส่วนที่ 6 การประเมินแรงสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่ให้ประเมินปัจจัยภายนอกทางสังคมที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วยแรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ คำถามในส่วนนี้ใช้มาตรวัดประมาณค่าของลิเคร์ท 5 ระดับ

ส่วนที่ 7 การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นคำถามที่ให้ประเมินการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีการวางแผนในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นลำดับขั้น ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ประกอบด้วยความถี่ในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกาย และความนานในการออกกำลังกาย จำนวน 3 ข้อ คำถามในส่วนนี้ใช้ค่าดัชนีกิจกรรมออกกำลังกาย ซึ่งคำนวณจากสูตร "ความถี่ x ความนาน x ความหนัก" โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมายคะแนนตามหลักการออกกำลังกายที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะถูกนำมา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะของข้อมูล ประกอบด้วยความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด นอกจากนี้ใช้สถิติวิเคราะห์ (Analytic Statistics) เพื่อตรวจสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้ t-test สำหรับเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม และ ANOVA สำหรับเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างมากกว่า 2 กลุ่ม

2. การประเมินความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การประเมินเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การประเมินปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย และการประเมินแรงสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติ ANOVA เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกลุ่ม

3. การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นคำถามที่ให้ประเมินการเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะของข้อมูล ประกอบด้วยความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

ผลการศึกษา

คุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 342 คน นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 240 คน ร้อยละ70.20 ส่วนระดับชั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 119 คน ร้อยละ 34.00 รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 117 คน ร้อยละ 34.20 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 106 คน ร้อยละ 31.00 นักเรียนในสายการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (Gifted Science) มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 160 คน ร้อยละ 46.79 รองลงมาคือสายศิลป์-ภาษา ร้อยละ 27.78 สายคณิต-อังกฤษ หรือ English Program ร้อยละ 16.37 และสายการงานอาชีพ ร้อยละ 9.06 ส่วนค่าดัชนีมวลกาย (BMI) นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (BMI < 18.5 กก/เมตร^2) จำนวน 161 คน

ร้อยละ 47.10 ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 22.93 กก/เมตร^2 (SD = 4.35) โดยมีค่าต่ำสุด 13.50 และค่าสูงสุด 40.60 นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 299 คน ร้อยละ 87.43 ส่วนอาชีพของผู้ปกครอง ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 44.44 ส่วนระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ผู้ปกครองที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 55.00 (ตารางที่ 1)

ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับสูง (4-5 คะแนน) จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 69.60 ($\bar{x}$ =3.86, S.D. = 1.02, Min = 1.00, Max = 5.00) (ตารางที่ 1)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับสูง (คะแนน 3.51 - 4.50) จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 59.94 ($\bar{x}$ = 4.05, S.D. = 0.52, Min = 2.60, Max = 5.00)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในระดับสูง (คะแนน 3.51 - 4.50) จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 38.30 ($\bar{x}$ = 3.67, S.D. = 0.86, Min = 1.00, Max = 5.00)

ปัจจัยเอื้อ (การเข้าถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก นโยบายและชมรมภายในโรงเรียน) ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายในระดับสูง (คะแนน 3.51 - 4.50) จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 48.20 ($\bar{x}$ = 3.97, S.D. = 0.79, Min = 1.20, Max = 5.00)

ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ส่วนใหญ่มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง (คะแนน 3.51 - 4.50) จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 39.80 ($\bar{x}$ = 3.73, S.D. = 0.87, Min = 1.20, Max = 5.00)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ โดยกลุ่มที่มีการออกกำลังกายน้อยมาก (< 15 คะแนน) มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.30 ($\bar{x}$ = 15.86, S.D. = 19.96, Min= 0.00, Max= 125.00)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p <0.05) ได้แก่ เพศ (p <.001), สายการเรียน (p = 0.004), เจตคติ (p <.001), การรับรู้ความสามารถของตนเอง (p <.001) และปัจจัยเสริม (p <.001) ส่วนปัจจัยอื่น เช่น ระดับชั้น ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ความรู้ และปัจจัยเอื้อมีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p > 0.05) (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล (n = 342)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน n (%)	$\bar{x}$	S.D	t/F	ρ-value
เพศ				5.27[a]	<.001***
ชาย	102 (29.82)	25.96	25.81		
หญิง	240 (70.18)	11.56	15.00		
ระดับชั้นการเรียน				0.40[b]	0.67
มัธยมศึกษาปีที่ 4	117 (34.21)	15.76	1.72		
มัธยมศึกษาปีที่ 5	119 (34.80)	17.03	1.92		
มัธยมศึกษาปีที่ 6	106 (31.99)	14.65	1.99		

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน n (%)	$\bar{x}$	S.D	t/F	ρ-value
สายการเรียน				4.59[b]	0.004*
Gifted Science หรือ วิทย์-คณิต	160 (46.78)	13.68	1.36		
คณิต-อังกฤษ หรือ English Program (EP)	56 (16.37)	13.16	2.19		
ศิลป์ภาษา (ภาษาต่างประเทศ)	95 (27.78)	17.44	1.98		
การงานอาชีพ	31 (9.06)	27.10	6.06		
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (กก/เมตร^2)				0.79[b]	0.50
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (< 18.5)	112 (32.75)	13.78	19.46		
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (18.5-22.9)	161 (47.08)	16.34	19.07		
น้ำหนักเกิน (23 - 24.9)	28 (8.19)	16.89	24.00		
โรคอ้วน (≥25)	41 (11.99)	18.95	21.90		
สถานะสุขภาพ					
มี	43 (12.57)	16.12	20.24	-0.09[a]	0.93
ไม่มี	299 (87.43)	15.82	18.17		
อาชีพของผู้ปกครอง				1.05[b]	0.37
รับจ้างทั่วไป	109 (31.96)	18.40	23.27		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	55 (16.13)	14.38	17.33		
ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขายอื่นๆ	152 (44.57)	15.32	19.34		
พนักงานบริษัทเอกชน	25 (7.33)	11.92	11.66		
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง				1.34[b]	0.26
ต่ำกว่า หรือ ประถมศึกษา	13 (3.80)	11.46	15.13		
มัธยมศึกษาตอนต้น	12 (3.51)	11.17	16.16		
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	82 (23.98)	18.45	19.64		
อนุปริญญา หรือ ปวส.	47 (13.74)	11.28	17.49		
ปริญญาตรีขึ้นไป	188 (54.97)	16.47	21.05		

หมายเหตุ [a] ทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test [b] ทดสอบด้วยสถิติ F-test (One Way ANOVA)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001

ตารางที่ 2 ความแตกต่างของระดับการประเมินเจตคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การประเมิน/ระดับการประเมิน		จำนวน n (%)	$\bar{x}$	S.D	F (*p*-value)
เจตคติ (n = 342)	ระดับสูงมาก	74 (21.64)	26.73	26.21	15.23***
	ระดับสูง	205 (59.94)	12.64	15.48	
	ระดับปานกลาง	63 (18.42)	13.54	20.38	
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (n =342)	ระดับสูงมาก	67 (19.59)	24.66	26.11	11.61***
	ระดับสูง	131 (38.30)	18.15	20.71	
	ระดับปานกลาง	113 (33.04)	11.27	13.81	
	ระดับต่ำ	31 (09.06)	3.87	6.081	
ปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย เช่น (การเข้าถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก นโยบายและชมรมภายในโรงเรียน) (n = 342)	ระดับสูงมาก	93 (27.19)	18.39	22.54	1.11 (0.35)
	ระดับสูง	165 (48.25)	14.33	18.2	
	ระดับปานกลาง	67 (19.59)	17.07	20.39	
	ระดับต่ำ	17 (4.97)	12.06	19.46	
ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย (ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม) (n = 342)	ระดับสูงมาก	74 (21.64)	23.73	26.00	6.55***
	ระดับสูง	136 (39.77)	15.68	18.13	
	ระดับปานกลาง	105 (30.70)	12.62	16.24	
	ระดับต่ำ	27 (7.89)	7.74	16.74	

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <.001

ส่วนผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการประเมินเจตคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

ผลการประเมินเจตคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 59.94 มีเจตคติอยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ กลุ่มที่มีเจตคติในระดับสูงมาก ร้อยละ 21.64 และ กลุ่มที่มีเจตคติในระดับปานกลาง ร้อยละ 18.42 จากผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายตามระดับของเจตคติ พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 15.23$, $\rho < 0.001$) ระหว่างกลุ่มที่มีระดับการประเมินเจตคติที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระดับสูงมาก ระดับสูง และ ระดับปานกลาง (ตารางที่ 3)

ผลการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 38.30 มีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายระดับสูง รองลงมา คือ กลุ่มที่มีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายระดับปานกลาง ร้อยละ 33.04 ส่วนกลุ่มที่มีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายระดับสูงมาก ร้อยละ 19.59 และ ส่วนกลุ่มที่มีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายระดับต่ำ ร้อยละ 09.06 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายตามระดับของการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย พบว่า มี

ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 11.61, ρ < 0.001) ระหว่างกลุ่มที่มีระดับการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระดับสูงมาก, ระดับสูง, ระดับปานกลาง และระดับต่ำ

ผลการประเมินปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่หรือกว่าร้อยละ 48 ประเมินว่าปัจจัยเอื้อ ซึ่งได้แก่ เรื่องของการเข้าถึงสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก นโยบายสนับสนุน และชมรมภายในโรงเรียน มีความสำคัญระดับสูง และ 1 ใน 3 มองว่าปัจจัยเอื้อมีอิทธิพลในระดับสูงมาก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายตามระดับของปัจจัยเอื้อ ซึ่งถูกประเมินว่ามีความจำเป็นในระดับต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 1.11, ρ = 0.345) ระหว่างกลุ่มที่มีระดับการประเมินปัจจัยเอื้อแตกต่างกัน ได้แก่ ระดับสูงมาก, ระดับสูง, ระดับปานกลาง และระดับต่ำ (ตารางที่ 3)

ผลการประเมินปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 39.77 ได้รับปัจจัยเสริม ในด้านของแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญระดับสูง รองลงมา คือ กลุ่มที่ได้รับปัจจัยเสริมในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.70 กลุ่มที่ได้รับปัจจัยเสริมในระดับสูงมาก ร้อยละ 21.64 และ กลุ่มที่ได้รับปัจจัยเสริมในระดับต่ำ ร้อยละ 7.89 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายตามระดับของปัจจัยเสริม ในด้านของแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 6.55, ρ < 0.001) ระหว่างกลุ่มที่มีระดับของปัจจัยเสริม ในด้านของแรงสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระดับสูงมาก, ระดับสูง, ระดับปานกลาง และระดับต่ำ

สรุปและอภิปรายผล

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในพื้นที่ตัวอย่างที่ศึกษา

จากการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ โดยมีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายน้อยมากและน้อยรวมกันถึงร้อยละ 80.50 ขณะที่กลุ่มที่ออกกำลังกายในระดับปานกลางและสูงกว่ามีสัดส่วนน้อยมาก สะท้อนให้เห็นว่ามีเพียงส่วนน้อยที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเมื่อพิจารณารายละเอียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ระยะเวลาต่อครั้งยังไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่ใช้เวลาเพียง 15-44 นาที ซึ่งยังต่ำกว่าเกณฑ์ที่เหมาะสม นอกจากนี้ ความหนักของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับปานกลางหรือต่ำ โดยมีเพียงร้อยละ 1.20 ที่ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก ซึ่งส่งผลให้ระดับการออกกำลังกายโดยรวมของนักเรียนยังไม่ถึงเกณฑ์ที่เพียงพอจากผลการวิเคราะห์ ผลการศึกษามีความแตกต่างจากงานวิจัยที่ผ่าน เช่นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น (Akkhasetthag & Champakwai, 2021) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับพอใช้ร้อยละ 66.05 นอกจากนี้ยังพบในงานที่ศึกษาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ระบุว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 85.77 (Mattayakorn & Rotsuwan, 2024) ซึ่งสามารถอธิบายสาเหตุของความแตกต่างนี้อาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน บริบทของสถาบันและวัฒนธรรมการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมและปัจจัยทางกายภาพ โดยสรุปผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายยังอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาของกลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา อันอาจเกิดจากปัจจัยด้านวัย สภาพแวดล้อม นโยบายสนับสนุน และภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวันของแต่ละกลุ่ม

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในพื้นที่ตัวอย่างที่ศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า เจตคติและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Social Cognitive Theory ของ Bandura ที่ระบุว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมีแนวโน้มเลือกและดำเนินพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (Bandura, 1986) โดยเฉพาะการออกกำลังกาย ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีเจตคติทางบวกต่อการออกกำลังกายและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมีแนวโน้มออกกำลังกายบ่อยกว่ากลุ่มที่มีเจตคติทางลบ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา พบว่าเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติและการปฏิบัติในการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Buakeaw et al., 2021) นอกจากนี้ยังพบในงานศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่น ระบุว่าการรับรู้สมรรถนะตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Sanasuttipun & Nookong, 2015) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การมีเจตคติทางบวกและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ระบุว่าบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองจะมีแนวโน้มปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้าน เพศและสายการเรียน พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่าน ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมต่างกัน (Yanulak, 2020) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายของแต่ละเพศ โดยทั่วไป เพศชายมักได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง ทั้งจากการปลูกฝังทางสังคม การเล่นกีฬาในวัยเด็ก หรือการมีแบบแผนพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้แรงมากกว่า ขณะที่เพศหญิงอาจเผชิญข้อจำกัดบางประการ เช่น บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมที่มองว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังในแง่ของภาพลักษณ์ หรือความกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ขณะออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามในงานวิจัยอื่นอาจจะไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 ระบุว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Peunem, 2016) ดังนั้นพฤติกรรมการออกกำลังกายอาจจะไม่มีอิทธิพลมาจากเพศโดยตรงมากนัก ขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างในบริบทที่แตกต่างกัน ในเรื่องของเพศและสายการเรียนอาจมีอิทธิต่อพฤติกรรมการออกกำลังมากหรือน้อยกว่ากัน อาจอธิบายได้จากปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคมที่มักส่งเสริมให้เพศชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง (Eagly, 1987) นอกจากนี้ จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในสายการงานอาชีพและสายศิลป์ภาษา (ภาษาต่างประเทศ) มีแนวโน้มออกกำลังกายมากกว่านักเรียนในสาย Gifted Science หรือ วิทย์-คณิต และสายคณิต-อังกฤษ หรือ English Program (EP) ซึ่งอาจสะท้อนถึงความแตกต่างของความเข้มข้นของเนื้อหาเรียน ในทางกลับกัน สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้าที่ศึกษาเกี่ยวกับศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558 พบว่าสาขาวิชาที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละสายการเรียนอาจเกี่ยวข้องกับภาระทางวิชาการและเวลาว่างที่มีอยู่ นักเรียนในสายวิทยาศาสตร์หรือ Gifted Science มักต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนที่เข้มข้น ทำให้มีเวลาว่างสำหรับกิจกรรมทางกายน้อยกว่านักเรียนในสายศิลป์ หรือ

สายอาชีพที่อาจมีการจัดสรรเวลายืดหยุ่นมากกว่า นอกจากนี้ ในบางกรณี หลักสูตรและกิจกรรมของสาขาวิชาต่าง ๆ อาจเอื้อต่อการเคลื่อนไหวทางกายมากหรือน้อยแตกต่างกัน เช่น นักเรียนสายอาชีพที่อาจต้องปฏิบัติงานจริง หรือทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่านักเรียนที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนภาคทฤษฎี

ปัจจัยเอื้อ เช่น นโยบายโรงเรียนและการมีชมรมออกกำลังกาย ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าโรงเรียนจะมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนามกีฬา หรือชมรมกีฬา แต่ไม่ได้หมายความว่านักเรียนทุกคนจะเข้าร่วมและใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ เนื่องจากในมุมมองทางทฤษฎี การที่ปัจจัยเอื้อ เช่น นโยบายและชมรมไม่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อาจสะท้อนถึงความซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงแค่การสนับสนุนจากภายนอกเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการรับรู้และความเชื่อของแต่ละบุคคลในการให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายด้วย ทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของ (Bandura, 1997) และ ทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ของ (Pink, 2009) อาจช่วยอธิบายได้ว่า ความสามารถในการมองเห็นตัวเองในการทำกิจกรรมออกกำลังกายและความรู้สึกของการบรรลุเป้าหมายส่วนตัวอาจมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยที่มาจากภายนอก เช่น การสนับสนุนของโรงเรียนหรือการเข้าร่วมชมรม

ปัจจัยส่วนตัว เช่น แรงจูงใจจากภายใน (intrinsic motivation) และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า ผลการศึกษายังพบว่าการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนมีความสำคัญอย่างมาก โดยนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่หรือเพื่อนมักจะออกกำลังกายมากกว่า สอดคล้องกับแนวคิด Social Support Theory ที่อธิบายว่า การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพ การมีบุคคลต้นแบบในครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีจะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักเรียน (Cohen & S. Leonard Syme, 1985)สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Inkoom et al., 2018) ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะจากครอบครัวและเพื่อน มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน เนื่องจากบุคคลใกล้ชิดสามารถกระตุ้นแรงจูงใจในการออกกำลังกายผ่านหลายช่องทาง เช่น การชักชวน การเป็นแบบอย่าง หรือการให้กำลังใจ นักเรียนที่เติบโตในครอบครัวที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ หรือมีเพื่อนที่ชอบออกกำลังกายมักจะได้รับแรงกระตุ้นให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบในงานที่ศึกษาในลักษณะเดียวกันที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ผลการศึกษาระบุว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย (Uthaithum et al., 2020)

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้สามารถอนุมานได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในพื้นที่ กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร คือ เพศ, สายการเรียน, เจตคติ, การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเบื้องต้นเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เพียง 1 โรงเรียน ดังนั้นไม่สามารถอ้างอิงผลการศึกษานี้เพื่อสรุปในภาพรวมถึงโรงเรียนอื่น ๆ ได้ อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้สามารถใช้เป็น

ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการวิจัยในอนาคต หรือเพื่อพัฒนาแนวทางการศึกษาในบริบทที่คล้ายคลึงกันต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียน

1.1 โรงเรียนควรบูรณาการการออกกำลังกายเข้ากับการเรียนการสอน กำหนดแนวทางชัดเจน เช่น ชั่วโมงออกกำลังกายขั้นต่ำต่อสัปดาห์

1.2 การส่งเสริมเจตคติและแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า เจตคติและการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมนอกจากนี้ควรส่งเสริมเจตคติและแรงจูงใจผ่านกิจกรรมที่สร้างความมั่นใจ เช่น workshop, การบรรยาย และสื่อสร้างแรงบันดาลใจ รวมถึงการใช้ต้นแบบที่ดีเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

2.ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในอนาคต

2.1 ควรศึกษาปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น แรงจูงใจ ความกดดันทางสังคม อิทธิพลของสื่อ รวมถึงความเชื่อและเจตคติของนักเรียน เพื่อความเข้าใจที่ครอบคลุม

2.2 ควรศึกษาแนวทางกระตุ้นนักเรียนที่มีกิจกรรมทางกายน้อย เช่น ใช้เกม เทคโนโลยี และออกแบบกิจกรรมที่สนุกสนาน เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง (ภาษาอังกฤษ)

Akkhasetthag, A., & Champakwai, S. (2021). Factors Related to Exercise Behavior of StudentsStudying atSirindhorn College of Public Health Khon Kaen. *Journal of Health Science and Community Public Health*, *4*(1), Article 1. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jhscph/article/view/244359

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control (1997)* (Vol. 1997). W. H. Freeman.

Buakeaw, J., Petchara, T., & Rongpol, P. (2021). EXERCISE BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS OF WATSRIVITED SANGKARAM SCHOOL IN SADAO DISTRICT,SONGKHLA PROVINCE. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *13*(2), Article 2. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/250723

Cohen, S. & S. Leonard Syme. (1985). *Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships* (Vol. 1985). Academic Press.

Deerod, P., & Suksuwan, C. (2023). Factors Relating Exercise Behaviors Among Rangsit University Personnel. *WESTERN UNIVERSITY RESEARCH JOURNAL of HUMANITIES and SOCIAL SCIENCE*. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/11.%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A1+%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%94+131-142%20(1).pdf

Eagly, A. H. (1987). *Sex Differences in Social Behavior: A Social-role Interpretation* (Vol. 1987). Lawrence Erlbaum Associates.

Health, D. of H., Ministry of Public. (2023, March 4). *Department of Health Reveals Rising Childhood Obesity in Thailand, Promotes Healthy Eating and Exercise for Prevention*. https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news0633-2/

Health, D. of H., Ministry of Public. (2024, October 30). *Department of Health Concerned About Childhood Obesity, Moves Forward with Prevention and Control Efforts*. https://anamai.moph.go.th/th/news-anamai/43831

Inkoom, J., Jeebunmee, S., Vapeeta, A., Ravingthong, S., Krachapngern, M., & Chitchaaum, P. (2018). Exercise behaviors of nursing in Faculty of Nursing Srinakharinwirot University. *Journal of Medicine and Health Sciences*, *25*(1), Article 1. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmhs/article/view/121083

Kanyakarn, K., & Kosanlavit, T. (2019). *Balanced Exercise: Safe and Disease-Free*. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JRIHS/article/download/213158/148148/

Mattayakorn, K., & Rotsuwan, W. (2024). Knowledge, Attitude, and Exercise Behavior ofStudents Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus*, *35*(3), Article 3. https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edupsu/article/view/264270

Pakdeevanich, K., TengkuSulaiman, R., & Choeychom, K. (2020). BEHAVIORS IN AND BARRIERS TOEXERCISE INAMMARTPANICHANUKUL SCHOOL STUDENTSIN KRABI PROVINCE. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, *12*(2), Article 2. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/244472

Palitnonkert, A., Suebwiset, P., Kannang, O., Srisroy, K., Madta, R., & Saesue, M. (2018). Factors Related to Exercise Behavior of Physical Therapy Students in Huachiew Chalermprakiet University. *Public and Environmental Health - Artical Journals*. https://has.hcu.ac.th/jspui/handle/123456789/2981

Pengpan, K. (2018). The Knowledge, Attitude about Exercise and Exercise Behaviorsof Nursing students in Muang District, Ubonratchathani. *Journal of Ratchathani Innovative Health Sciences*, *2*(2), Article 2. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JRIHS/article/view/213199

Peunem, W. (2016). *THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND EXERCISE BEHAVIOR OF THE FIRST YEAR STUDENTS INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION CHONBURI CAMPUS IN ACADEMIC YEAR 2015* [Faculty of Education, Institute of Physical Education, Chonburi Campus]. http://www.tnsu.ac.th/web/web5/wittayanipon/2559/7.%20%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B5%20%20%E0%B9%80%E0%B8%9C%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A1%202559.pdf

Pink, D. H. (2009). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (Vol. 2009). Riverhead Books.

Sanasuttipun, W., & Nookong, A. (2015). Predictive Factors for Teenagers' Exercise and Activity Behaviour. *Journal of Thailand Nursing and Midwifery Council*, 46–59. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJONC/article/view/39657

Uthaithum, N., Pithoonsap, C., Chimpalee, B., & Jaree, S. (2020). Factor Related to Exercise Behavior ofNurse Students,Prachomklao Collage of Nursing, Phetchaburi Province. *Journal of Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province, 3*(1), Article 1. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/pck/article/view/240340

voathai. (2019, December 8). *The World Health Organization states that youth worldwide do not exercise enough—Less than 1 hour per day.* Voice of America. https://www.voathai.com/a/who-youth-exercise/5184467.html

Yanulak, C. (2020). *EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS AT SRIPATUM UNIVERSITY BANGKHEN CAMPUS*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/mlw12/6114961049.pdf