

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงาจาก 5 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอตะกั่วป่า อำเภอท้ายเหมือง อำเภอทับปุด และอำเภอกะปง จำนวน 371 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม 2547 โดยแจกแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / FW ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยายตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา
3. ระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย
4. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา

1. ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 371 คนพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.8 มีอายุอยู่ระหว่าง 20 - 39 ปี ร้อยละ 49.6 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คู่ ร้อยละ 51.8 รองลงมาคือ โสด ม่าย / หย่า / แยกกันอยู่ ร้อยละ 43.1 และ 4.9 ตามลำดับ มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา และระดับประถมศึกษาใกล้เคียงกัน ร้อยละ 36.7 และ 35.8 กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 25.3 รองลงมา คือ เกษตรกรรม ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว

และรับราชการ ร้อยละ 19.4, 12.9 และ 10.8 ตามลำดับ มีรายได้พอใช้จ่ายแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ ร้อยละ 57.7 และกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 7.3 และ 5.1 มีรายได้ไม่เพียงพอใช้จ่าย และยังไม่มีรายได้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางส่วนทำงานบ้านเพียงอย่างเดียว หรือไม่ได้ทำงาน และเป็นนักเรียน / นักศึกษา ร้อยละ 19.1, 3.8 และ 11.1 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 84.4 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวมีจำนวน 57 คน โรคประจำตัว 5 อันดับแรก คือ โรคความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ ภาวะอาหาร โรคหัวใจ และโคเลสเตอรอลสูง ร้อยละ 24.6, 19.3, 12.3, 8.8 และ 7 ตามลำดับ ดังข้อมูลในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และโรคประจำตัว (N=371)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<i>เพศ</i>		
ชาย	179	48.2
หญิง	192	51.8
<i>อายุ (N=347 คน)</i>		
≤ 19 ปี	49	14.1
20-39 ปี	172	49.6
40-59 ปี	85	24.5
≥60 ปี ขึ้นไป	41	11.8
<i>สถานภาพสมรส (N=370)</i>		
โสด	160	43.1
คู่	192	51.8
ม่าย / หย่า / แยก	18	4.9
<i>ระดับการศึกษา</i>		
ไม่ได้รับการศึกษา	5	1.3
ประถมศึกษา	133	35.8
มัธยมศึกษา	136	36.7

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อนุปริญญา	49	13.2
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	45	12.1
สูงกว่าปริญญาตรี	3	0.8
อาชีพ *		
ไม่ได้ทำงาน	14	3.8
รับจ้าง	94	25.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	48	12.9
ทำงานบ้าน	71	19.1
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	40	10.8
เกษตรกรรม	72	19.4
นักเรียน / นักศึกษา	41	11.1
ข้าราชการบำนาญ	4	1.1
รายได้ (N=369)		
พอใช้จ่ายไม่มีเงินเหลือเก็บ	213	57.7
พอใช้จ่ายมีเงินเหลือเก็บ	110	29.8
ไม่เพียงพอใช้จ่าย	27	7.3
ยังไม่มีรายได้	19	5.1
โรคประจำตัว (N=365)		
ไม่มี	308	84.4
มี (5 อันดับแรก) (N=57)	57	15.6
โรคความดันโลหิตสูง	14	24.6
ภูมิแพ้	11	19.3
กระเพาะอาหาร	7	12.3
โรคหัวใจ	5	8.8
โคเลสเตอรอลสูง	4	7

* กลุ่มตัวอย่างบางคนประกอบอาชีพมากกว่า 1 อาชีพ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ และค่ามัธยฐาน มีรายละเอียดดังตารางที่ 4 - 6

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย และจำนวนประเภทการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ (N=371)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<i>ประเภทการออกกำลังกาย *</i>		
เดินแอโรบิก	161	43.4
เดิน - วิ่ง	87	23.5
ฟุตบอล	144	38.8
บาสเกตบอล	12	3.2
จักรยาน	19	5.1
ไทเก๊ก	19	5.1
<i>จำนวนประเภทการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ</i>		
1 ประเภท	314	84.6
2 ประเภท	46	12.4
3 ประเภท	6	1.6
4 ประเภท	5	1.3

* กลุ่มตัวอย่างบางคนออกกำลังกายมากกว่า 1 ประเภท

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ ฟุตบอล และเดิน - วิ่ง ร้อยละ 38.8 และ 23.5 ตามลำดับ ส่วนจักรยานและไทเก๊กปฏิบัติเป็นจำนวนที่เท่ากัน ร้อยละ 5.1 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 ประเภท ร้อยละ 84.6 และสูงสุด 4 ประเภท ร้อยละ 1.3

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายแยกเป็นรายด้าน และโดยรวม (N=370)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<i>ความถี่ (วัน / สัปดาห์)</i>		
< 3 วัน	84	22.7
≥ 3 วัน	286	77.3
<i>ความนาน (นาที / ครั้ง)</i>		
< 30 นาที	16	4.3
≥ 30 นาที	354	95.7
<i>ความแรง</i>		
รู้สึกสบาย / ไม่เหนื่อย	125	33.8
เริ่มรู้สึกเหนื่อย / ค่อนข้างเหนื่อย	245	66.2
<i>การอบอุ่น / ผ่อนคลายร่างกาย</i>		
ไม่ปฏิบัติ	29	7.8
ปฏิบัติ	341	92.2
<i>ความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย</i>		
< 6 สัปดาห์	68	18.4
≥ 6 สัปดาห์	302	81.6
<i>การออกกำลังกายโดยรวม</i>		
ถูกต้อง	151	40.8
ไม่ถูกต้อง	219	59.2

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความนานเหมาะสมมากที่สุด ร้อยละ 95.7 รองลงมา คือ การอบอุ่น / ผ่อนคลายร่างกาย ความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ความถี่ และความแรง ร้อยละ 92.2, 81.6, 77.3 และ 66.2 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์โดยรวมทุกด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตารางที่ 6 ช่วงคะแนน ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย (N=371)

ตัวแปร	ช่วงคะแนน		Md	SD
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	0 - 16	1 - 12	3	1.56

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในช่วง 1 - 12 คะแนน ค่ามัธยฐานเท่ากับ 3 (SD = 1.56) แปลผลด้วยวิธีการอิงกลุ่มพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 51.2 ดังข้อมูลในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนสูงกว่า และน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐาน (N=371)

ตัวแปร	ระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย (จำนวน / คน)	
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ Md	มากกว่า Md
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	190 (51.2)	181 (48.8)

3. ระดับคะแนน อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

ระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายวิเคราะห์โดยใช้ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีรายละเอียดดังตารางที่ 8 – 9 ตารางที่ 8 ช่วงคะแนน ค่ามัธยฐานและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (N=371)

ตัวแปร	ช่วงคะแนน		Md	SD
	แบบสอบถาม	กลุ่มตัวอย่าง		
อิทธิพลสถานการณ์	10 - 50	25 - 47	37.00	4.05
อิทธิพลระหว่างบุคคล	13 - 65	22 - 62	46.00	6.66
ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย	0 - 30	0 - 30	20.00	5.81

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์อยู่ในช่วง 25 - 47 คะแนน ค่ามัธยฐานเท่ากับ 37.00 (SD = 4.05) ระดับคะแนนอิทธิพลระหว่างบุคคลอยู่ในช่วง 22 - 62 คะแนน ค่ามัธยฐานเท่ากับ 46.00 (SD = 6.66) และระดับคะแนนความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอยู่ในช่วง 0 - 30 คะแนน ค่ามัธยฐานเท่ากับ 20.00 (SD = 5.81) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 57.1, 52.0 และ 58.2 ตามลำดับ ดังข้อมูลในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายที่มีค่าคะแนนสูงกว่า และน้อยกว่าหรือเท่ากับค่ามัธยฐาน จำแนกตามรายด้าน (N=371)

ด้าน	ระดับคะแนนรายด้าน (จำนวน/คน)	
	น้อยกว่าหรือเท่ากับ Md	มากกว่า Md
อิทธิพลสถานการณ์	212 (57.1)	159 (42.9)
อิทธิพลระหว่างบุคคล	193 (52.0)	178 (48.0)
ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย	216 (58.2)	155 (41.8)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกในจังหวัดพังงา

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรรายคู่ โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ดังรายละเอียดในตารางที่ 10 - 11

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย (N=371)

ตัวแปร	ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย	
	r_s	P-value
อิทธิพลสถานการณ์	.248	.000*
อิทธิพลระหว่างบุคคล	.414	.000*

* $p < .001$

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลสถานการณื อิทธิพลระหว่างบุคคลกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย พบว่า อิทธิพลสถานการณืมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .248$, $p < .001$) และอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .414$, $p < .001$)

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณื อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (N=371)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	r_s	P-value
อิทธิพลสถานการณื	.067	.197
อิทธิพลระหว่างบุคคล	-. 221	.000*
ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย	-.101	.052

* $p < .001$

จากตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณื อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = -.221$, $p < .001$) และอิทธิพลสถานการณื ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r_s = .067$, $p > .05$ และ $r_s = -.101$, $p > .05$ ตามลำดับ)

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ได้สามารถนำมาประกอบการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ตามลำดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลสถานการณื อิทธิพลระหว่างบุคคล กับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

3. ความสัมพันธ์ระหว่าง อิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ ฟุตบอล เดิน - วิ่ง ตามลำดับ ส่วนจักรยาน และไทเก๊กปฏิบัติเป็นจำนวนที่เท่ากัน (ตารางที่ 4) จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการออกกำลังกายแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา อธิบายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงวัยทำงาน และบางส่วนเป็นนักเรียน / นักศึกษา (ตารางที่ 3) ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติจึงมีความหลากหลาย ทั้งกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา สอดคล้องกับการรวบรวมงานวิจัยการออกกำลังกายของคนไทยกลุ่มต่างๆ ซึ่งพบว่า คนวัยทำงานนิยมออกกำลังกายด้วยวิธีที่ไม่ต้องใช้ทักษะ และอุปกรณ์มาก เช่น เดิน วิ่ง ส่วนนักเรียน / นักศึกษานิยมออกกำลังกายด้วยการใช้กีฬาเป็นสื่อ เช่น ฟุตบอล (ภัทรารุท, 2544) อย่างไรก็ตามกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะ และความสามารถในการปฏิบัติ แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติ ทั้งนี้เป็นไปได้ว่า จากนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการจัดมหกรรมรวมพลังสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1 (สุคนธ์, 2544) ได้นำกิจกรรมการเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมหลักของการรณรงค์ผ่านสื่อ จึงเป็นการสร้างกระแสทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจการเดินแอโรบิก ประกอบกับการเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประกอบดนตรีที่มีความสนุกสนาน ซึ่งเสียงดนตรีที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้ผู้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายด้วยความมีชีวิตชีวา (ชาตรี, 2545) จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจ และปฏิบัติกิจกรรมการเดินแอโรบิกมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายอื่นๆ สอดคล้องกับรายงานซึ่งพบว่า การที่บุคคลจะออกกำลังกาย และปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ส่วนหนึ่งเลือกกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วมีความสุข และมีความสุข (ปิยะนุช, 2544ข)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการออกกำลังกายแยกเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายรายด้านเหมาะสม แต่พบข้อสังเกตว่ารายด้านซึ่งกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติไม่เหมาะสมมากที่สุด ได้แก่ ความแรงของการออกกำลังกาย ร้อยละ 33.8 รองลงมา คือ ความถี่ ร้อยละ 22.7 (ตารางที่ 5) ทั้งนี้เป็นไปได้ว่า การให้คำแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพ (2547) ค่อนข้างเน้นหนักไปทางด้านพฤติกรรมในเชิงปริมาณมากกว่าเชิงคุณภาพ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างขาดความรู้ด้านการปฏิบัติความแรงที่เหมาะสม และกลุ่มตัวอย่างบางส่วน เช่น กลุ่มเดิน-วิ่ง กลุ่มฟุตบอล กลุ่มบาสเกตบอล หรือกลุ่มจักรยาน กำหนดเกณฑ์การหยุด ออกกำลังกายด้วยระยะเวลาหรือเวลาที่ต่างๆ ที่อาจจะออกกำลังกายไม่ถึงระดับความแรงที่เหมาะสม รวมทั้งเป็นไปได้ว่า การประเมินความแรงโดยใช้ความรู้สึกเป็นวิธีการที่มีความแม่นยำน้อย ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้ เนื่องจากแบบสอบถามที่เป็นแบบสำรวจมีข้อเสีย คือ อาจเกิดความคลาดเคลื่อนเนื่องจากผู้ถูกวัดไม่เข้าใจหรือให้คำตอบเกินความจริง (Ainsworth, 2000) รวมทั้งการตอบแบบสอบถามยังขึ้นอยู่กับ การจดจำของกลุ่มตัวอย่าง (สมชาย, 2544) ดังนั้นจึงอาจมีผลให้การวัดความแรงคลาดเคลื่อนไป จากวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ส่วนการปฏิบัติความถี่ไม่เหมาะสม (ตารางที่ 5) อาจมีสาเหตุจาก สภาพภูมิอากาศของจังหวัดพังงา ซึ่งมีฤดูฝนนาน 6 เดือน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา, 2543ข) ประกอบกับประเภทการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง (ตารางที่ 4) และส่วนใหญ่มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติด้าน ความถี่ของการออกกำลังกายไม่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของไนส์และคณะ (Nies et al., 1998; Nies et al., 1999) ที่พบว่า สถานที่ออกกำลังกายทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน รวมทั้งสภาพ อากาศเป็นปัจจัยต่อการออกกำลังกาย

เมื่อแปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการอิงเกณฑ์ โดยครอบคลุมทั้งในด้าน ความถี่ ความนาน ความแรง ความต่อเนื่อง การอบอุ่น / ผ่อนคลายร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ ร้อยละ 59.2 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ (ตารางที่ 5) และเมื่อแปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการอิงกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 51.2 มีระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 7) เมื่อนำกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งในระดับต่ำและสูง มาเปรียบเทียบกับ เกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยครอบคลุมทุกหลักเกณฑ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำทุกคนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตาม หลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีระดับคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับสูง พบว่า มีกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 16.1 (จำนวน 29 คน) ที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตารางที่ ก.6) จากข้อมูล แสดงว่า มีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมในเชิงปริมาณ แต่ไม่ เหมาะสมในเชิงคุณภาพ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรม

ออกกำลังกายระดับต่ำมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับระดับการศึกษา (Lian, Gan, Pin, Ba, & Ye, 1999; Schmitz et al., 1997; Sohng, Sohng, & Yeom, 2002) ระดับรายได้ (Conn, 1997) ฐานะทางเศรษฐกิจ (ขนิษฐา, สุนุตตราและเนตรนภา, 2545; วินดี, 2538; Brady & Nies, 1999; Sohng et al., 2002) หรือลักษณะการประกอบอาชีพ (วาสนา, 2544) ดังนั้นจึงนำข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปดังกล่าวมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยไคสแควร์ (chi-square) (ตารางที่ ก.5) พบว่า ปัจจัยทั้งสามไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้ ดังนั้นคำอธิบายที่เป็นไปได้ของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำของการศึกษาครั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากการให้คำแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2547) ค่อนข้างเน้นหนักไปทางด้านพฤติกรรมในเชิงปริมาณมากกว่าเชิงคุณภาพ จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน และมุ่งเน้นการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความถี่ของการออกกำลังกายมากกว่าความเหมาะสมตามหลักเกณฑ์ของการปฏิบัติ ทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ครบตามหลักเกณฑ์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล กับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 8) โดยอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) (ตารางที่ 10) ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละคู่ ได้ดังต่อไปนี้

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์กับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .248, p < .001$) เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่ามีทางเลือกในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับความ

ต้องการ มีสภาพแวดล้อมเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายมาก จะมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมากขึ้น ความสัมพันธ์ที่พบอธิบายได้ว่า เนื่องจาก 1) กลุ่มตัวอย่างมีทางเลือกให้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท 2) กลุ่มตัวอย่างมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการ และสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต 3) การมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายสนับสนุนให้มีสิ่งแวดล้อม และสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และ 4) การรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อ ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้ว่ามียุทธศาสตร์ทางเลือกสำหรับออกกำลังกายที่หลากหลาย ซึ่งมีรายละเอียดของคำอธิบายที่เป็นไปได้ในแต่ละประเด็นดังนี้

1) *กลุ่มตัวอย่างมีทางเลือกให้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท* จากการศึกษาข้อมูลกลุ่ม / ชมรมออกกำลังกายพบว่า แต่ละอำเภอมีกลุ่มออกกำลังกายหลายกลุ่ม มีกิจกรรมให้เลือกปฏิบัติหลายประเภท และเป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติ (ตารางที่ 4) ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ซึ่งหมายความรวมถึงมีกิจกรรมการออกกำลังกายให้เลือกหลายประเภท เป็นทางเลือกที่ทำให้สนใจออกกำลังกาย (ตารางที่ ก.1) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าทางเลือกออกกำลังกายหลายประเภทเป็นปัจจัยเอื้อสำหรับการออกกำลังกาย (Nies et al., 1998) เป็นแรงจูงใจให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เนื่องจากแรงจูงใจเป็นตัวกำหนดทิศทาง และกำหนดระดับความตั้งใจ ความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรม (สืบสาย, 2541) เพราะฉะนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีทางเลือกสำหรับออกกำลังกายมากขึ้นจึงเป็นแรงจูงใจส่งเสริมให้สนใจและมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

2) *กลุ่มตัวอย่างมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต* เนื่องจากเงื่อนไขการจัดกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายกำหนดให้สมาชิกวางแผนร่วมกัน (กรมอนามัย, 2546) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต ดังจะเห็นได้จากตารางเวลาการออกกำลังกายส่วนใหญ่ กำหนดไว้ในช่วงเวลา 05.30 - 06.00 น. และ 17.00 - 18.30 น. ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายประกอบอาชีพที่หลากหลาย (ตารางที่ ก.4) การกำหนดช่วงเวลาดังกล่าวก็เพื่อความเหมาะสม สะดวกสำหรับสมาชิก เพราะวิถีการดำรงชีวิตเป็นผลมาจากพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติจนเป็นนิสัย จากสภาพสังคม และวัฒนธรรมความเป็นอยู่ (สุปรียา, 2544) ดังนั้นการจัดตารางเวลาจึงเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความพร้อม เป็นกลวิธีในการโน้มน้าวต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ (Shin, Pender, &

Yan, 2003) เพราะฉะนั้นการมีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการ และสอดคล้องกับวิถีดำเนินชีวิตจึงส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกาย

3) การมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายสนับสนุนให้มีสิ่งแวดล้อม และสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม เนื่องจากการมีนโยบายสาธารณสุขเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (ทักษิณ, 2545) จึงช่วยผลักดันให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติทำให้ประชาชนมีทางเลือก และสามารถเข้าถึงทางเลือกต่างๆได้มากยิ่งขึ้น (วรรณิภา, 2546) มีผลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ดำเนินงานสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการจัดเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ และอุปกรณ์ไว้สำหรับสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 49.1 และ 47.4 เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการมีสถานที่ออกกำลังกายหลายแห่ง และอยู่ใกล้บริเวณบ้านส่งเสริมให้สนใจออกกำลังกายมากขึ้น (ตารางที่ ก. 1) และกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 60.6 ได้กำหนดสถานที่ออกกำลังกายไว้ก่อนล่วงหน้า และมีความตั้งใจมาก ถึงมากที่สุดที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ (ตารางที่ ก. 3) สอดคล้องกับคำอธิบายของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมมากจะรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับต่ำ และการรับรู้อุปสรรคก็มีผลทางอ้อมโดยผ่านความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำทำให้ความตั้งใจของบุคคลลดลง ดังนั้นในทางกลับกันอาจกล่าวได้ว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมทั้งในเรื่องอุปกรณ์ และสถานที่ออกกำลังกาย จึงรับรู้ถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในระดับต่ำทำให้มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

4) การรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้ว่ามีทางเลือกสำหรับออกกำลังกายที่หลากหลาย วิธีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการรณรงค์ผ่านทางสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่อง (วิจิตร, 2546; สุคนธ์, 2545) เป็นการเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย จึงโน้มน้าวให้มีความตั้งใจและมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้จากรายงานจากแบบสอบถามที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 81.6 เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การโฆษณาเชิญชวนการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ การติดป้ายประกาศรณรงค์ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ตนเองสนใจออกกำลังกาย (ตารางที่ ก.2) และสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า หลังการจัดโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยวิธีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารโดยใช้โปสเตอร์ แผ่นพับ การเสนอตัวแบบ การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การทำสัญญา การกำหนดเป้าหมาย และการกระตุ้นเตือน กลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงความตั้งใจในการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง ($p < .05$) (จรรยาลักษณ์, 2541) แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการรณรงค์ผ่านทางสื่อสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงความตั้งใจมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

สรุปคำอธิบายของสมมติฐานนี้ได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีทางเลือกสำหรับปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการ สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต การมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายสนับสนุนให้มีสิ่งแวดล้อม และสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งการรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อทำให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงทางเลือกออกกำลังกายที่หลากหลายก่อให้เกิดความตั้งใจ และมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลระหว่างบุคคลกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = 414, p < .001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่ามีสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพซึ่งเป็นบรรทัดฐาน เป็นแรงสนับสนุนทางสังคม หรือเป็นแบบอย่างให้การส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายมาก กลุ่มตัวอย่างก็มีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมาก ความสัมพันธ์ที่พบอธิบายได้ว่า เนื่องจาก 1) กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายจึงได้รับการสนับสนุนและเป็นแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนสมาชิก และผู้นำออกกำลังกาย 2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่จึงได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว 3) กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายเพราะเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพให้การสนับสนุนการออกกำลังกายโดยการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน และ 4) การใช้กลยุทธ์ส่งเสริมการออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นการสร้างบรรทัดฐานทางสังคม สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดของคำอธิบายที่เป็นไปได้ในแต่ละประเด็นดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายจึงได้รับการสนับสนุนและเป็นแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนสมาชิกและผู้นำออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย และส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกัน พร้อมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิก และไทเก๊กมีผู้นำออกกำลังกาย (ตารางที่ 4) ดังนั้นจึงมีแบบอย่างและได้รับแรงสนับสนุนการออกกำลังกายจากเพื่อนสมาชิก หรือผู้นำออกกำลังกาย ซึ่งรายงานจากแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.4 เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการออกกำลังกายร่วมกันเป็นกลุ่มทำให้เกิดแรงจูงใจไปออกกำลังกาย (ตารางที่ ก.2) เพราะกระบวนการกลุ่มทำให้บุคคลแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์กัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (สุปรียา, 2544)

เป็นแรงจูงใจให้มุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมกีฬาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย (นิรันดร์, กนกพร, นิรินธ์, อนวัช, สายใจ และวาสนา, 2547) และโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบที่ดีของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย (Weinberg & Gould, 1999 cited by ชาตรี, 2545) เพราะฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่า การเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกาย และการออกกำลังกายร่วมกัน พร้อมทั้งมีผู้นำออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีแบบอย่างการออกกำลังกาย ได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก หรือผู้นำออกกำลังกาย จึงเป็นแรงจูงใจให้มีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายตามแผนที่วางไว้

2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่จึงได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว จากข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 51.8 มีสถานภาพคู่ (ตารางที่ 1) เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว โดยคอยไปรับ - ส่งยังสถานที่ออกกำลังกาย หรือมีคนช่วยดูแลบ้านทำให้สามารถไปออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ (ตารางที่ ก.2) ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุดที่ช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม (Pender, 1996) และถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอ้างอิงซึ่งเป็นบรรทัดฐานทางสังคม เป็นแบบอย่างที่มีความสัมพันธ์ทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ (Pender et al., 2002) จากข้อมูลและเหตุผลดังกล่าวสนับสนุนคำอธิบายที่ว่า เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวเป็นกลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญ ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว จึงเป็นแรงจูงใจด้านบวกที่มีความสัมพันธ์กับการคิด การตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่างทำให้มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกาย

3) กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายเพราะเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพให้การสนับสนุนการออกกำลังกายโดยการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน เนื่องจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพได้ริเริ่มจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน พร้อมทั้งให้การสนับสนุนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตั้งใจ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้จากกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 85.7 เห็นด้วยและเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้เกิดความมั่นใจ สนใจออกกำลังกายมากขึ้น (ตารางที่ ก.2) ซึ่งสอดคล้องกับพื้นฐานความเชื่อตามรูปแบบจำลองของเพนเดอร์ (Pender et al, 2002) ที่อธิบายไว้ว่า เจ้าหน้าที่ทางด้าน

สุขภาพเป็นส่วนประกอบหนึ่งของสิ่งแวดล้อมซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลตลอดช่วงชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งของบรรทัดฐานทางสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มหรือลดความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ

4) การใช้กลยุทธ์ส่งเสริมการออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นการสร้างบรรทัดฐานทางสังคม สนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากวิธีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการรณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งเสนอการจัดกิจกรรมผ่านสื่อต่างๆ เป็นการสร้างกระแสสังคม สร้างกระแสนิยม (วิจิตร, 2546; สุคนธ์, 2545) เป็นการชี้แนะเพื่อสุขภาพ (วรรณิภา, 2546) กลุ่มตัวอย่างซึ่งได้รับสื่อดังกล่าวก็รับรู้ถึงกระแสสังคมที่คาดหวังให้ทุกคนออกกำลังกายเช่นกัน โดยกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 81.1 เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการโฆษณาเชิญชวนทางโทรทัศน์ การติดป้ายประกาศทำให้เกิดความมั่นใจ สนใจออกกำลังกายมากขึ้น (ตารางที่ ก. 2) สอดคล้องกับการศึกษาของเพนเดอร์และเพนเดอร์ (Pender & Pender, 1986) ที่พบว่า บรรทัดฐานทางสังคมสนับสนุน และสามารถอธิบายความตั้งใจในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นสนับสนุนคำอธิบายได้ว่า การส่งเสริมการออกกำลังกายจากสื่อเป็นบรรทัดฐานทางสังคมที่มีส่วนสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างสนใจ และมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของวิลสันและคณะ (Wilson et al., 2003) และการศึกษาของประภาพร (2546) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ ทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ที่อธิบายไว้ว่า สมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพเป็นปัจจัยระหว่างบุคคลที่สำคัญ ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มหรือลดความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ

สรุปคำอธิบายของสมมติฐานนี้ได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายจึงได้รับแรงสนับสนุน มีแบบอย่างการออกกำลังกายจากเพื่อนสมาชิกหรือผู้นำกลุ่มร่วมกับได้รับแรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ ประกอบกับบรรทัดฐานทางสังคมปัจจุบันที่คาดหวังให้ประชาชนออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์ต่อกระบวนการคิด ตัดสินใจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตั้งใจมีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าอิทธิพลสถานการณ์ และความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($p > .05$) ส่วนอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรแต่ละคู่ ได้ดังต่อไปนี้

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลสถานการณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r_s = .067, p > .05$) (ตารางที่ 11) ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างรับรู้ต่ออิทธิพลสถานการณ์ ซึ่งได้แก่ การมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายประเภท การมีทางเลือกออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการ รวมทั้งการมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมไม่ได้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจาก 1) กลุ่มตัวอย่างได้เลือกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตรงตามความต้องการแล้ว 2) กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตร เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตและมีแบบแผนการออกกำลังกายที่แน่นอน 3) กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกายมาในระยะเวลาหนึ่งทำให้มีทักษะและความสามารถด้านการออกกำลังกาย และ 4) อิทธิพลสถานการณ์อาจจะไม่ใช่ตัวแปรหลักสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่เกิดจากปัจจัยอื่นๆ ในทฤษฎี ดังมีรายละเอียดของคำอธิบายที่เป็นไปได้ในแต่ละประเด็นต่อไปนี้

1) กลุ่มตัวอย่างได้เลือกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตรงตามความต้องการแล้ว เนื่องจากเงื่อนไขการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายเกิดจากความสมัครใจ และการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเกิดจากการวางแผนร่วมกันของสมาชิก (กรมอนามัย, 2546) ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เลือกประเภท หรือชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง (ชาติศรี, 2545) ดังนั้นจึงอนุมานได้มา กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยความสมัครใจ และมีโอกาสเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการ เพราะสังเกตได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบนั้นๆ มานาน โดยร้อยละ 81.67 ออกกำลังกายรูปแบบที่เลือกไว้มาเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6

สัปดาห์ (ตารางที่ 4) ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เลือกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการ สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง ได้ปฏิบัติกิจกรรมมาในระยะเวลาานพอสมควร จึงเป็นการยากที่เปลี่ยนแปลงหรือเลิกการปฏิบัติ อิทธิพลสถานการณ์จึงไม่ได้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ สอดคล้องกับพื้นฐานแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นอยู่ที่ดีในเชิงคุณภาพ ที่อธิบายไว้ว่า “มนุษย์ชอบควบคุมชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีโอกาส “เลือก” ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ต้องการ สิ่งเหล่านี้จะเป็นกรอบหรือเชือกร้อยรัด สภาวะและปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของบุคคลเหล่านั้น” (วสันต์และพิมพ์พรรณ, 2542) ซึ่งหมายถึงว่าหากบุคคลได้เลือกกระทำในสิ่งที่ต้องการแล้วบุคคลก็จะพยายามปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เลือกไว้

2) กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตร เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตและมีแบบแผนการออกกำลังกายที่แน่นอน รายงานจากแบบสอบถามพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 81.67 ร่วมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ (ตารางที่ 5) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 67.6 และ 57.7 ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การจัดให้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนชีวิตประจำวันที่ต้องปฏิบัติ และการปลีกตัวจากภาระงานเพื่อไปออกกำลังกายจะเป็นเรื่องยาก (ตารางที่ ก.1) จากข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่า ความยากของการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามที่ได้เลือกไว้ ไม่เป็นปัจจัยที่ขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ตรงกันข้ามกลับแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของแบบแผนในชีวิตประจำวัน ดังนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติจึงเป็นเสมือนหนึ่งกิจวัตรประจำวันที่ต้องกระทำ กลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในวิถีชีวิต คุณลักษณะดังกล่าวเป็นพฤติกรรมเดิม หรือพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมาก่อนจนเป็นนิสัยมีความสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Pender et al., 2002) ลักษณะความสัมพันธ์ทางตรงตามทฤษฎี สนับสนุนคำอธิบายที่ว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตร และมีแบบแผนการออกกำลังกายที่แน่นอน อิทธิพลสถานการณ์จึงไม่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์การปฏิบัติพฤติกรรมเพราะกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างอัตโนมัติโดยอาจจะไม่ผ่านตัวแปรการรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม คือ อิทธิพลสถานการณ์

3) กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ตรงด้านการออกกำลังกายมาในระยะเวลาหนึ่ง ทำให้มีทักษะและความสามารถด้านการออกกำลังกาย รายงานจากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ของการศึกษาคั้งนี้ค่อนข้างมีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกาย เพราะ

ร้อยละ 81.67 ร่วมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ (ตารางที่ 5) และการศึกษาของเรสนิกและสเปลบริง (Resnick & Spellbring, 2002) พบว่า ประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการศึกษาของคอนน์ (Conn, 1998) พบว่า ระยะเวลาที่ยาวนานของประสบการณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($r = .27, p < .001$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = .13, p < .05$) ทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติพฤติกรรมใดๆ แล้วประสบผลสำเร็จ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานทำให้บุคคลนั้นรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น (Strecher et al., 1986; Bandura, 1997) ประกอบกับประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติ เช่น เต้นแอโรบิก และฟุตบอล (ตารางที่ 4) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะและความสามารถ ดังนั้นการรับรู้ต่ออิทธิพลสถานการณ์ ซึ่งได้แก่ การมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการเพียงอย่างเดียว จึงไม่เพียงพอสำหรับปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายให้ประสบผลสำเร็จ เพราะฉะนั้นปัจจัยซึ่งส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงน่าจะเกิดจากการมีประสบการณ์ตรงด้านการออกกำลังกายซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถมีทักษะในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องมากกว่าปัจจัยด้านอิทธิพลสถานการณ์

4) อิทธิพลสถานการณ์อาจไม่ใช่ตัวแปรหลักสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่เกิดจากปัจจัยอื่นๆ ในทฤษฎี เนื่องจากรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ประกอบไปด้วยหลายๆ ปัจจัยดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่า อิทธิพลสถานการณ์อาจไม่ใช่ตัวแปรหลักสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีตัวแปรอื่นๆ ที่ไม่ได้นำมาศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยปัจจัยที่คาดว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพราะบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะมีการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (endorphins) และสารอีพิเนฟริน (epinephrine) ในระหว่างออกกำลังกายช่วยทำให้รู้สึกสงบ อารมณ์ดี รู้สึกสบาย และกระปรี้กระเปร่า (วิจิต, 2543ข; Edin et al., 2002) ซึ่งมีงานวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า บุคคลที่ออกกำลังกายจะรู้สึกว่าการะสุขภาพดีขึ้น และยิ่งบุคคลรู้สึกว่าการะสุขภาพดีขึ้น ก็จะทำให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้นเท่านั้น ทำให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (Morrissey, 1997) และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (มนัสวีและคณะ, 2546; Wu, Pender, & Yang, 2002)

สรุปคำอธิบายของสมมติฐานนี้ได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้เลือกประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตรงตามความต้องการแล้ว และออกกำลังกายจนเป็นกิจวัตร เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต มีแบบแผนการออกกำลังกายที่แน่นอน มีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกายทำให้มีทักษะและความสามารถด้านการออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลสถานการณ์อาจจะไม่ใช่ตัวแปรหลักสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่อาจจะเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ดังนั้นการรับรู้อิทธิพลสถานการณ์จึงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางลบระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = -.221, p < .001$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการส่งเสริมจากสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อนหรือเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพด้านการออกกำลังกายน้อย แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และตรงกันข้ามกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการส่งเสริมจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวเพิ่มขึ้น แต่กลับมีพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง ดังนั้นคำอธิบายที่เป็นไปได้ คือ 1) กิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับการส่งเสริมจากกลุ่มบุคคลดังกล่าว อาจจะไม่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง และ 2) กลุ่มบุคคลซึ่งให้การส่งเสริมการออกกำลังกาย อาจจะมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งมีรายละเอียดของคำอธิบายดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับการส่งเสริมจากกลุ่มบุคคลดังกล่าว อาจจะเป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเมื่อพิจารณาการรับรู้รายละเอียดในองค์ประกอบย่อยของอิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ในรายละเอียดองค์ประกอบย่อยในทิศทางที่ต่างกัน (ตารางที่ ก.2) ทั้งในด้านที่ส่งเสริม และไม่ส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างยอมรับอิทธิพลจากบุคคลอื่น ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน นำมาอธิบายความสัมพันธ์ทางลบได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ได้รับการส่งเสริมจากบุคคลมากแต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง อาจเนื่องมาจากการสนับสนุนจากอิทธิพลระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านนั้นๆ ไม่ตรงตามความต้องการ หรือไม่สอดคล้องกับความสนใจ จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง ในทางตรงกันข้ามกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ได้รับการส่งเสริมจากอิทธิพลระหว่างบุคคลน้อย แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น อาจจะเป็นเนื่องจากการ

สนับสนุนจากอิทธิพลระหว่างบุคคลด้านการออกกำลังกายนั้นๆ สอดคล้องกับความต้องการและตรงความสนใจ จึงพยายามเรียนรู้ที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นอย่างจริงจัง จนเกิดความเข้าใจ ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับคำอธิบายของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) ที่ว่า บุคคลมีการยอมรับอิทธิพลจากบุคคลอื่นมา มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระยะพัฒนาการ และจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติก็ต่อเมื่อเป็นพฤติกรรมที่ให้ความสนใจ ตรงตามความต้องการ ได้รับการกระตุ้นจนเกิดความเข้าใจ และนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้จากข้อเท็จจริงนั้นๆ อย่างจริงจัง

2) *กลุ่มบุคคลซึ่งให้การส่งเสริมการออกกำลังกาย อาจจะมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง* เนื่องจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายรายด้านต่างๆ ให้เหมาะสมตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด จึงจะถือได้ว่ามีพฤติกรรมครบตามหลักเกณฑ์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ดังนั้นการสนับสนุนจากกลุ่มบุคคลจะเป็นปัจจัยส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรม ก็ต่อเมื่อกลุ่มบุคคลนั้นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูงได้ นำมาอธิบายความสัมพันธ์ทางลบได้ว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ว่าการส่งเสริมจากบุคคลมากแต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง อาจจะเป็นเนื่องมาจากการสนับสนุนจากบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านนั้นๆ เป็นวิธีการส่งเสริมที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ ในทางตรงกันข้ามกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าการส่งเสริมจากบุคคลน้อยแต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น อาจจะเป็นเนื่องมาจากการการสนับสนุนจากบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านนั้นๆ เป็นการส่งเสริมที่ถูกต้อง ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น สอดคล้องแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่กล่าวว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้นำกลุ่ม คุณภาพของผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงบวกกับการออกกำลังกาย (Weinberg & Gould, 1999 cited by ชาตรี, 2545)

สรุปคำอธิบายของสมมติฐานนี้ได้ว่า เนื่องจากผลการศึกษาอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้น คำอธิบายที่เป็นไปได้จึงขึ้นอยู่กับ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับการส่งเสริมอาจจะเป็นกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการ และกลุ่มบุคคลซึ่งให้การส่งเสริมการออกกำลังกายอาจจะมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r_s = -.101, p > .05$) (ตารางที่ 11) กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอาจจะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย หรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายก็ได้ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจาก ความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก็ต่อเมื่อ บุคคลต้องมีความตั้งใจปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่ได้วางไว้โดยสอดคล้องในทุกๆ ด้าน ทั้งในเรื่องวิธีการออกกำลังกาย เวลา สถานที่ บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วย การวางเป้าหมาย และการกำหนดกลวิธีเสริมแรง รวมทั้งแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของการศึกษารั้งนี้อ้างอิงถึงการปฏิบัติพฤติกรรมรายด้านต่างๆ ให้เหมาะสมตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด จึงจะแปลผลได้ว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายครบตามหลักเกณฑ์ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ดังนั้นนอกจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความตั้งใจปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่ได้วางไว้โดยสอดคล้องในทุกๆ ด้านดังกล่าวแล้ว ตัวบ่งชี้ที่สำคัญที่จะทำให้ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ กลุ่มตัวอย่างต้องมีการวางแผนการออกกำลังกาย โดยสอดคล้องกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย แต่เนื่องจากการศึกษารั้งนี้ 1) กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายการปฏิบัติพฤติกรรมต้องอิงกับแผนการออกกำลังกายของกลุ่มเป็นหลัก ประกอบกับ 2) การกำหนดแผนการออกกำลังกายของกลุ่มอาจจะไม่สามารถสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และ 3) การกำหนดกลวิธีเสริมแรงในแบบสอบถามไม่สอดคล้องกับระยะพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง หรือ 4) กลุ่มตัวอย่างอาจจะมีทางเลือกอื่นๆ ในขณะนั้นที่ต้องการปฏิบัติมากกว่าแผนการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ จึงทำให้ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีรายละเอียดของคำอธิบายในแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้

1) กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายการปฏิบัติพฤติกรรมต้องอิงกับแผนการออกกำลังกายของกลุ่มเป็นหลัก โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 90.5 เป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายที่มีแบบแผนการออกกำลังกายชัดเจน (ตารางที่ 4) การกำหนดแผนการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลจึงต้องอ้างอิงกับแผนการออกกำลังกายของกลุ่มเป็นหลัก

โดยเฉพาะประเภทและเวลาออกกำลังกาย ทำให้ความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกายของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2) การกำหนดแผนการออกกำลังกายของกลุ่มอาจจะไม่สามารถสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากข้อมูลสนับสนุนและคำอธิบายในเบื้องต้นที่ว่า ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายจะส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก็ต่อเมื่อแผนการออกกำลังกายของกลุ่มที่กำหนดต้องสอดคล้องกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่เนื่องจากวิธีการส่งเสริมการออกกำลังกายของกรมอนามัย (2546) เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้กำหนดเกณฑ์การออกกำลังกายรูปแบบผสมที่มีเป้าหมายครอบคลุมหรือเน้นหนักเฉพาะด้านรูปแบบการออกกำลังกาย ความถี่ ความนาน และความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการกำหนดเกณฑ์ที่ไม่ครอบคลุมหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างชัดเจน อาจมีผลทำให้การวางแผนการออกกำลังกายของกลุ่มออกกำลังกายในพื้นที่ ที่มีการวางแผนการออกกำลังกายโดยอิงกับเกณฑ์การออกกำลังกายรูปแบบผสมของกรมอนามัยเป็นหลัก เพื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมออกกำลังกายครบเกณฑ์ที่จะได้รับบัตรกิตติมศักดิ์หรือสิทธิพิเศษต่างๆ ส่งผลให้การกำหนดแผนการออกกำลังกายของกลุ่ม ไม่สามารถสนับสนุนให้สมาชิกมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทำให้ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งถึงแม้จะปฏิบัติด้วยวิธีการอิงกับแผนของกลุ่มเป็นหลักก็ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3) การกำหนดกลวิธีเสริมแรงในแบบสอบถามไม่สอดคล้องกับระยะพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง จากข้อมูลยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 62.8 และ 45 มีความตั้งใจระดับปานกลางถึงน้อยที่สุดที่จะปฏิบัติตามกลวิธีจูงใจการออกกำลังกายเกี่ยวกับการจัดหาเสื้อผ้าที่สวยงามมาสวมใส่ และการให้ของขวัญแก่ตนเองเมื่อออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (ตารางที่ ก.3) จึงเป็นไปได้ว่า กลวิธีเสริมแรงดังกล่าวไม่สอดคล้องกับระยะพฤติกรรม กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระยะที่ยั่งยืน โดยบุคคลที่มีพฤติกรรมในระยะนี้จะรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (Prochaska & Velicer, 1997 cited by Plotnikoff, Hotz, Birkett, & Courneya, 2001) ดังนั้นสิ่งที่เป็นตัวเสริมแรงให้มีความมุ่งมั่น และยังคงการปฏิบัติพฤติกรรม จึงน่าจะเกิดจากประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายมากกว่าการจัดซื้อเสื้อผ้าและการให้ของขวัญ

4) กลุ่มตัวอย่างอาจจะมีทางเลือกอื่นๆ ในขณะที่นั้นที่ต้องการปฏิบัติมากกว่าแผนการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ จากการศึกษารูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender et al., 2002) พบว่า หลังจากผ่านพ้นกระบวนการรับรู้จากปัจจัยในองค์ประกอบการรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรมแล้ว ความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่มีปัจจัยทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการและความชอบในขณะนั้น เป็นปัจจัยซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่า ในขณะที่นั้นกลุ่มตัวอย่างอาจจะมีทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการ และเป็นทางเลือกที่น่าสนใจกว่า จึงทำให้ไม่ปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ทางเลือกที่พึงพอใจในการปฏิบัติมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าความตั้งใจในการปฏิบัติ (จันทร์เพ็ญ, 2541)

สรุปคำอธิบายสมมติฐานนี้ได้ว่า เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายจึงต้องปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยอิงกับแผนการออกกำลังกายของกลุ่มที่สังกัดเป็นหลัก ประกอบกับการกำหนดแผนการออกกำลังกายของกลุ่มอาจไม่สามารถสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมซึ่งอยู่ในระยะที่ยั่งยืนทำให้วิธีการจูงใจตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ในแบบสอบถาม และในขณะที่นั้นอาจจะมีทางเลือกอื่นๆ ที่ต้องการปฏิบัติมากกว่าแผนการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ ผลการศึกษาจึงพบว่าความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ดังข้อมูลสนับสนุนในเบื้องต้น เช่น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งอยู่ในระยะที่ยั่งยืน มีประสบการณ์ตรงด้านการออกกำลังกายทำให้มีทักษะ และอาจทำให้รับรู้ความสามารถของตนเองด้านการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น รวมทั้งการเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายกระบวนการกลุ่มอาจทำให้การรับรู้ การคิด และการตัดสินใจแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ รวมทั้งการศึกษาครั้งนี้ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman 's rank - order correlation) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเป็นรายคู่ (bivariate analysis) โดยไม่ได้นำปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์เข้ามาเกี่ยวข้อง และไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรอื่นๆ ในระหว่างหาความสัมพันธ์ ดังนั้นจึงทำให้ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษามีค่ามากหรือน้อยกว่าที่เป็นจริง เพราะฉะนั้นจึงมีผลให้ผลการศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา