

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

FACTORS ASSOCIATED WITH EXERCISE BEHAVIOR OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE NORTHEAST, UPPER THAILAND

Poosanapas SOMNIL

Faculty of Science, Udon Thani Rajabhat University, Udon Thani, Thailand
64 Tahan Rd., Udon Thani, Thailand 41000

ABSTRACT

This research was aimed to study factors related to exercise behavior of university students in the upper Northeastern, Thailand. A descriptive study, the samples 450 university students was used in this study was analyzed using a computer program. The statistics include the frequency, percentage, average, standard deviation and Chi Square.

The research found that university students in the upper Northeastern, Thailand. A behavior change process mostly is high level. Self-efficacy about exercise is moderate level. Decisional balance about exercise is moderate level and exercise behavior is moderate level. The stage of change to exercise behavior, mostly subjects answer in preparation stage subordinate in action stage and maintenance stage, respectively. A behavior change process, self-efficacy about exercise, and decisional balance about exercise were associated with exercise behavior of university students at the level of statistical significance.

(Journal of Sports Science and Technology 2015; 15(2); 419-428)

Key words: University student, Exercise behavior, Descriptive study

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประเทศไทย

ภูษณพาส สมนิล

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 450 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ การหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์

ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า

- 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน มีระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระยะเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ รองลงมาอยู่ในระยะปฏิบัติและอยู่ในระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ
- 3) กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(Journal of Sports Science and Technology 2015; 15(2); 419-428)

คำสำคัญ: นักศึกษามหาวิทยาลัย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, การวิจัยเชิงพรรณนา

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นนโยบายหนึ่งในการบริหารประเทศ จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ซึ่งได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า มุ่งสู่ระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุข อย่างพอเพียง ซึ่งแผนพัฒนาฉบับนี้ยังได้กำหนดยุทธศาสตร์การสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคามสุขภาพโดยมีเป้าหมาย มาตรการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญ เช่น การสูบบุหรี่ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พฤติกรรมการบริโภค รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพจิตที่ดี¹ ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีแผนส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาเพื่อสุขภาพ และแผนสร้างเสริมสุขภาพะในองค์กรโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาต้นแบบ ระบบที่เอื้อต่อสุขภาพะในสถานศึกษา เพื่อเป็นเครื่องมือในการขยายผล สร้างเครือข่ายสถานศึกษา เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมพัฒนาให้เกิดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพะในองค์กรที่ยั่งยืน เพื่อการพัฒนาสถานศึกษาต้นแบบ²

การสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคคลออกกำลังกายตั้งแต่วัยเรียนถือเป็นวัยที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากในวัยเรียนเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้และการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงย่อมทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพสูงด้วยเช่นกัน วิจิตร³ กล่าวว่า นิสิต นักศึกษาซึ่งจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติบ้านเมืองในอนาคตต่อไป ควรหันมาออกกำลังกายและใส่ใจเรื่องสุขภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัย 30 ปีขึ้นไปจะมีโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ สูง เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น⁴ ดังนั้นการป้องกันที่ดีที่สุดวิธีการหนึ่งคือ การออกกำลังกายอย่างเป็นกิจวัตรและต่อเนื่อง ซึ่งสามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเยาว์ สิ่งที่สำคัญสำหรับการสร้างเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในวัยเยาว์ควรเป็นการดูแลรักษาสุขภาพและป้องกันโรคภัยต่างๆ ในระยะยาวเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และวัยชราได้อย่างมีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรง

ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาหันมาออกกำลังกาย และเมื่อนิสิต นักศึกษาเลือกที่จะมาออกกำลังกายแล้วควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอโดยการส่งเสริมการยึดมั่นในการออกกำลังกายควรเริ่มต้นตั้งแต่ช่วงวัยหนุ่มสาวคือ อายุประมาณ 15-24 ปี จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายตอนวัยเยาว์สามารถทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่ได้⁵ ซึ่งจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ⁶ พบว่าจำนวนประชาชนไทยในวัยเยาวชน (15-24 ปี) มีการออกกำลังกายร้อยละ 29.3 ซึ่งถือได้ว่าเป็นอัตราการออกกำลังกายที่น้อยมาก อีกทั้งจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ⁶ พบว่าจำนวนประชาชนไทยในวัยเดียวกันนี้มีการออกกำลังกายที่น้อยลงอีกคือ ร้อยละ 27.6 และเมื่อวิเคราะห์ผลอัตราการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 11 ปีขึ้นไปตามภาคพบว่าแต่ละภาคของประเทศไทยมีอัตราการออกกำลังกายที่ความแตกต่างกันและในภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งเป็นภาคที่ผู้วิจัยสนใจจะศึกษานั้นมีอัตราดังกล่าวที่น้อยมากเมื่อเทียบกับภาคอื่นๆ กล่าวคือ กรุงเทพมหานครมีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงกว่าภาคอื่นๆ คือ ร้อยละ 31.5 รองลงมาคือ ภาคใต้คิดเป็นร้อยละ 29.9 ภาคเหนือคิดเป็นร้อยละ 28.8 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือคิดเป็นร้อยละ 24.5 และภาคกลางคิดเป็นร้อยละ 22.0 ตามลำดับ

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบได้ว่าการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายมีแนวคิด ทฤษฎี หรือรูปแบบที่หลากหลาย เช่น ทฤษฎีปัญญาทางสังคม (social cognitive theory) ทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (theory of planned behavior) ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเอง (self-determination theory) แบบจำลองทฤษฎีขั้นของการเปลี่ยนแปลง (transtheoretical model) เป็นต้น โดยแนวคิดทฤษฎีต่างๆ เหล่านี้ได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในการวิจัย

ทางจิตวิทยา การออกกำลังกายและสุขภาพ⁷ ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อการอธิบายถึงเหตุผลของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้ที่ออกกำลังกายหรือผู้ที่ขาดการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งทฤษฎีปัญญาทางสังคม เป็นการอธิบายการเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล โดยการเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างอิทธิพลทางบุคคล (personal) พฤติกรรม (behavioral) และสิ่งแวดล้อม (environmental) โดยเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) มีผลต่อการกระทำ บุคคลแต่ละคนอาจจะมีความสามารถไม่ต่างกันแต่อาจแสดงออกในคุณภาพของงานที่แตกต่างกันได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นเรื่องของการตัดสินใจความสามารถของตนเอง^{8,9,10} สำหรับทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่พัฒนาเพิ่มเติมมาจากทฤษฎีของการกระทำด้วยเหตุผล¹¹ โดยเป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้อธิบายเหตุผลของบุคคลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมภายใต้ความตั้งใจ (intention) ในการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งความตั้งใจนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเป็นผลมาจากปัจจัยทางจิตวิทยา 3 ปัจจัยด้วยกัน คือ ทศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม¹¹ ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเองซึ่งเป็นทฤษฎีทางแรงจูงใจและบุคลิกภาพของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลสามารถเลือกกระทำกิจกรรมใดๆ ได้อย่างอิสระโดยปราศจากอิทธิพลจากภายนอก การเลือกที่ตัดสินใจด้วยตนเองนั้นเป็นความอิสระที่ไม่เกี่ยวข้องกับรางวัลหรือแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีการตัดสินใจด้วยตนเองนั้นจะมุ่งไปที่ระดับของการตัดสินใจด้วยตนเองของบุคคลต่อพฤติกรรมการแสดงออก ตามความรู้ที่ได้จากทฤษฎีนี้สามารถที่ช่วยทำความเข้าใจบุคคลที่มาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะสามารถรู้ถึงชนิดของแรงจูงใจของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมที่เลือกกระทำ¹² และสุดท้ายคือแบบจำลองทฤษฎีขั้นของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งได้พัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายถึงแรงจูงใจของบุคคลสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นไปที่การตัดสินใจของบุคคลที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลง แบบจำลองนี้ยังอธิบายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามลำดับขั้นและกระบวนการพัฒนาให้เป็นไปตามขั้น ในแนวคิดของ เมื่อไหร่ (when) และอย่างไร (how) ซึ่งจะมีตัวสื่อกลางที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ ดุลยภาพในการตัดสินใจ (decisional balance) อันเกี่ยวข้องกับแนวคิดของการได้ประโยชน์ (pros) กับการเสียประโยชน์ (cons) ในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอีกสิ่งหนึ่งคือความเชื่อในความสามารถของตนเอง (self-efficacy)¹³

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพที่ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ของบุคคลซึ่งเป็นพื้นฐานของบุคคลที่สำคัญของการตัดสินใจให้เกิดความพร้อมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามรูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (The Transtheoretical Model) มีการจำแนกระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชัดเจนและมีการนำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดุลยภาพในการตัดสินใจมาเชื่อมโยงเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนโดยใช้รูปแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นแนวคิดหลักในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อให้ผู้บริหารและผู้ที่ทำหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต ได้ใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบาย ตลอดจนแนวทางในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาชาย - หญิง ระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ประจำปีการศึกษา 2556-2557 อายุระหว่าง 18 – 22 ปี จำนวนทั้งสิ้น 450 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดตัวแปรต่างๆ ตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางชีวสังคม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และเติมข้อความ (Open ended)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ใช้แบบวัดของ Reed, et al. (1997) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ¹⁴ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบนามบัญญัติ (Nominal Scale) โดยให้เลือกตอบ (Check list) 5 ตัวเลือก และผู้ตอบสามารถเลือกเพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายใช้แบบวัดของ Nigg and Riebe (2002) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ¹⁴ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่ามี 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว คือ เป็นประจำ บ่อย บางครั้ง น้อยมาก ไม่เคยเลย จำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้แบบวัดของ Marcus and Forsyth (2003) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ¹⁴ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่ามี 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว คือ เชื่อมั่นอย่างมาก เชื่อมั่นไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่น ไม่เชื่อมั่นอย่างมากจำนวน 18 ข้อ

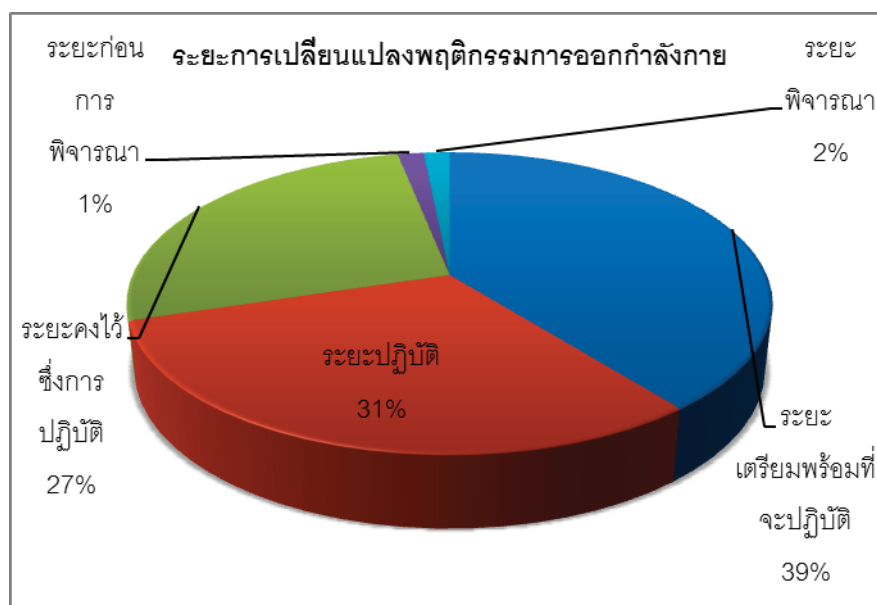
ส่วนที่ 5 แบบสอบถามคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้แบบวัดของ Plotnikoff, et al. (2001) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย Boonchuaykuakul (2004) ¹⁴ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยประโยคบอกเล่า 5 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง อาจจะ ไม่อย่างแน่นอน จำนวน 10 ข้อ

ผลการวิจัย

นักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน มากที่สุดจำนวน 200 คน ร้อยละ 44.44 มีอายุ 21 ปี รองลงมา จำนวน 129 คน ร้อยละ 28.67 มีอายุ 20 ปี จำนวน 64 คน ร้อยละ 14.22 มีอายุ 22 ปี จำนวน 36 คน ร้อยละ 8 มีอายุ 19 ปี ตามลำดับ สถานภาพการสมรส พบว่าทั้ง 450 คน เป็นโสด คิดเป็นร้อยละ 100 ระดับการศึกษาสูงสุด พบส่วนใหญ่ จำนวน 210 คน ร้อยละ 46.67 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 รองลงมา จำนวน 136 คน ร้อยละ 30.22 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 จำนวน 97 คน ร้อยละ 21.56 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 จำนวน 4 คน ร้อยละ 0.89 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 น้าหนักพบส่วนใหญ่ จำนวน 238 คน ร้อยละ 52.89 มีน้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัม รองลงมา จำนวน 141 คน ร้อยละ 31.33 มีน้ำหนัก 51 – 60 กิโลกรัม จำนวน 68 คน ร้อยละ 15.11 มีน้ำหนัก 41 – 50 กิโลกรัม และ จำนวน 3 คน ร้อยละ 0.67 มีน้ำหนัก 31 – 40 กิโลกรัม ส่วนสูง พบส่วนใหญ่ จำนวน 195 คน ร้อยละ 43.33 มีส่วนสูง 161 – 170 เซนติเมตร รองลงมา จำนวน 138 คน ร้อยละ 30.67 มีส่วนสูง 171 – 180 เซนติเมตร จำนวน 78 คน ร้อยละ 17.33 มีส่วนสูง 151 – 160 เซนติเมตร จำนวน 33 คน ร้อยละ 7.33 มีส่วนสูง 181 – 190 เซนติเมตร และ จำนวน 6 คน ร้อยละ 1.33 มีส่วนสูง 141 – 150 เซนติเมตร และเพศ พบส่วนใหญ่ จำนวน 326 คน ร้อยละ 72.44 เป็นเพศชาย และ จำนวน 124 คน ร้อยละ 27.56 เป็นเพศหญิง

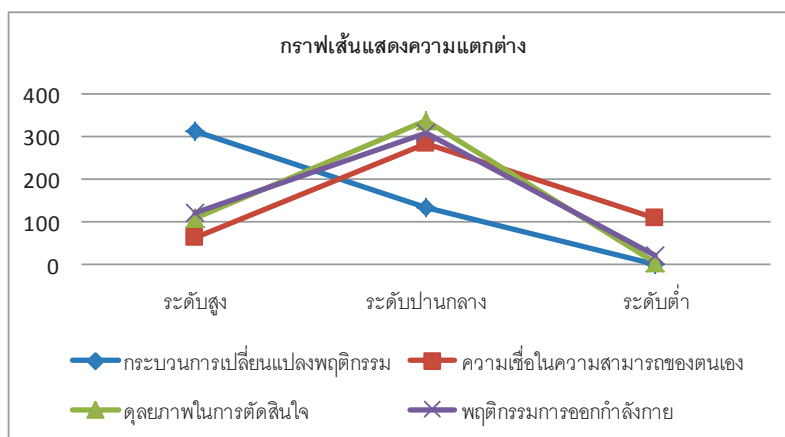
ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ก่อนการพิจารณา (Precontemplation) ระยะที่ 2 พิจารณา (Contemplation) ระยะที่ 3 เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation) ระยะที่ 4 ปฏิบัติ (Action) และระยะที่ 5 คงไว้ซึ่งการปฏิบัติ (Maintenance) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จำนวน 177 คน ร้อยละ 39.33 อยู่ในระยะเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ รองลงมาจำนวน 139 คน ร้อยละ 30.89 อยู่ในระยะปฏิบัติ จำนวน 120 คน ร้อยละ 26.67 อยู่ในระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ และจำนวน 7 คน ร้อยละ 1.56 อยู่ในสองระยะเท่ากันคือระยะก่อนการพิจารณาและระยะพิจารณา

รูปที่ 1



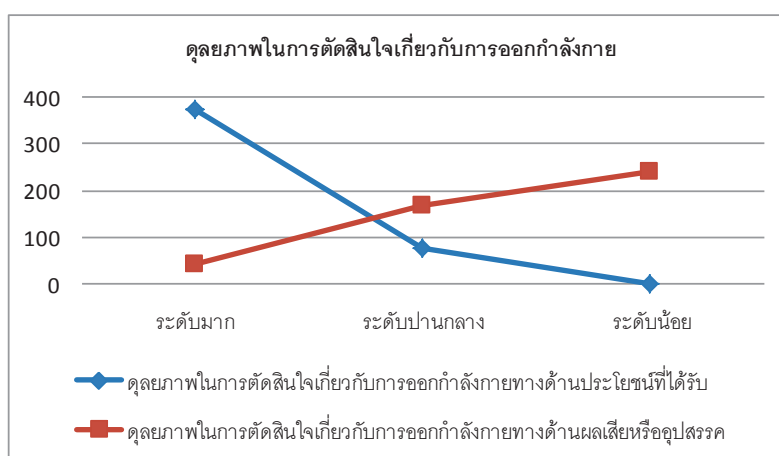
นักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนในส่วนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง จำนวน 315 คน ร้อยละ 70 รองลงมาคือ จำนวน 135 คน ร้อยละ 30 มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับปานกลาง เชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง จำนวน 283 คน ร้อยละ 62.89 รองลงมาเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับต่ำ จำนวน 107 คน ร้อยละ 23.78 และมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับสูงจำนวน 60 คน ร้อยละ 13.33 ดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 339 คน ร้อยละ 75.33 รองลงมามีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมาก จำนวน 108 คน ร้อยละ 24 และมีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับน้อย จำนวน 3 คน ร้อยละ 0.67 และพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับปานกลาง จำนวน 311 คน ร้อยละ 69.11 รองลงมาพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับสูง จำนวน 120 คน ร้อยละ 26.67 และมีพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับต่ำ จำนวน 19 คน ร้อยละ 4.22

รูปที่ 2



นักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนส่วนใหญ่มีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางด้านประโยชน์ที่ได้รับในระดับมาก จำนวน 374 คน ร้อยละ 83.11 รองลงมามีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางด้านประโยชน์ที่ได้รับในระดับปานกลาง จำนวน 76 คน ร้อยละ 16.89 และมีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางด้านผลเสียหรืออุปสรรคในระดับน้อย จำนวน 242 คน ร้อยละ 53.78 รองลงมามีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางด้านผลเสียหรืออุปสรรคในระดับปานกลาง จำนวน 168 คน ร้อยละ 37.33 และมีดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทางด้านผลเสียหรืออุปสรรคในระดับมาก จำนวน 40 คน ร้อยละ 8.89

รูปที่ 3



ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($p = 0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า

ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($p = 0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่าคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ($p = 0.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

บทวิจารณ์

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนพบว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนที่ใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากหรือในทางกลับกันนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนที่ใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกําลังกายน้อยจะมีพฤติกรรมการออกกําลังกายน้อย ซึ่งจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Callaghan, et al.¹⁵ ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นในประเทศจีน พบว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น ในประเทศจีนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก หรือในทางกลับกันนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่ำจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่ว่าบุคคลมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองและมีความคาดหวังในผลลัพธ์หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งคือผู้ที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองในด้านสุขภาพจะพยายามทำสิ่งต่างๆ ในทางที่ดี เพราะคำนึงถึงว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่กับการกระทำของตนและเมื่อบุคคลมีความเชื่อว่าตนมีความสามารถอย่างไรก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นและจะมีความอดทนอดสาหัสไม่ท้อถอยจนกระทั่งประสบความสำเร็จได้ในที่สุดจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน มีความคาดหวังว่าสิ่งที่ตนได้รับนั้นย่อมเกิดจากการกระทำของตน จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดี ซึ่งสอดคล้องกับ Nishida¹⁶ ศึกษาลักษณะทางจิตวิทยาที่มีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายของโรงงานจำนวน 5 แห่งในเมือง Okayama ประเทศญี่ปุ่น พบว่า การมีความมั่นใจในตนเอง โดยการสนับสนุนว่าการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญให้กับหญิงแรงงานชาวญี่ปุ่นเพื่อช่วยทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มการออกกำลังกายและส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีได้

คุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า คุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายมาก หรือในทางกลับกันนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีคุณภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือนักศึกษาที่เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายมากกว่าโทษก็จะมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่เห็นโทษหรืออุปสรรคของการออกกำลังกายมากกว่าประโยชน์ผลการศึกษครั้งนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (TTM) สอดคล้องกับการศึกษาของ Marcus and Owen ¹⁷ พบว่า ประชาชนที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายในระยะต่อมา (active) มีแนวโน้มของคุณภาพในการตัดสินใจจากการได้รับประโยชน์ของการออกกำลังกายมาก ส่วนประชาชนที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายในระยะแรก (inactive) จะมีคุณภาพในการตัดสินใจของผลเสียหรืออุปสรรคของพฤติกรรมมากกว่าประโยชน์ และการศึกษาของ Marcus, et al. ¹⁸ ที่พบว่า บุคคลที่อยู่ในระยะปฏิบัติและระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติจะมีคุณภาพการตัดสินใจของประโยชน์ที่ได้รับในพฤติกรรมนั้น ขณะที่บุคคลที่อยู่ในระยะก่อนการพิจารณา ระยะพิจารณา มีคุณภาพการตัดสินใจของผลเสียหรืออุปสรรคมากกว่าประโยชน์ที่ได้รับของพฤติกรรม ส่วนระยะเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติมีคุณภาพประโยชน์ที่ได้รับและผลเสียของพฤติกรรมเท่าๆ กัน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10. 2550. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554**. แหล่งที่มา: <http://203.157.19.191/Plan10/Plan10-50.pdf>, 2 ตุลาคม 2553.
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 2550. **โครงการการสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ**. สำนักงานสนับสนุนการสร้างการเรียนรู้และสุขภาพองค์กร, กรุงเทพฯ.
3. วิจิตร ศรีธำณ. 2551. **วลัยลักษณ์เกมส์ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35**. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
4. วราภรณ์ กรทอง, วราภรณ์ พินา, รัตนาวดี เงินนิตะ, ปรีชา ล่ำม้าง และ ยงยุทธ ไชยพงศ์. 2549. "พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่." **การประชุมวิชาการสถิติ และสถิติประยุกต์ ประจำปี 2549, วันที่ 25-26 พฤษภาคม 2549**, 54-57.
5. Jermuravong, W. 2006. **The Influence of Exercise Motivation on Exercise Behavior in Thai Youth**. Ph.D. Thesis, Burapha University.

6. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2554. **การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554**. แหล่งที่มา: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exerExec54.pdf>, 18 สิงหาคม 2556.
7. Biddle, S. J. H. and Fuchs, R. Exercise psychology: A view from Europe. **Psychology of Sport and Exercise** 2009; 10: 410-419.
8. Bandura, A.1986. **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, New Jersey.
9. Bandura, A. 1997. **Self-efficacy: The exercise of control**. W.H. Freeman, New York.
10. Bandura, A. Social cognitive theory: An agentic perspective. **Annual Review of Psychology** 2001; 52: 1-26.
11. Weinberg, R. S. and Gould, D. 2003. **Foundations of Sport & Exercise Psychology**. 3rd ed. Human Kinetics, United States.
12. Deci, E. and Ryan, R. 2002. **Handbook of self-determination research**. University of Rochester Press, Rochester, New York.
13. Biddle, S. J. H. and Mutrie, N. 2008. **Psychology of physical activity: determinants, well-being, and interventions**. 2nd ed. Routledge, New York.
14. Boonchuaykuakul, J. 2004. **Effectiveness of Applying the Transtheoretical Model to Improve Physical Activity Behavior of University Students**. Ph.D. Thesis, Oregon State University, USA.
15. Callaghan, P., F.F. Eves., P. Norman., A.M.Chang and C.Y. Lung. **Applying the transtheoretical Model of Change to exercise in young Chinese people**. London. Publishing PubMed. 20027; 267-282.
16. Nishida, Y. 2003. **Psychological determinants of physical activity in Japanese female employees**. Department of Public Health , Okayama University Graduate School of Medicine and Dentistry, Japan.
17. Marcus, B.H.. and N. Owen. Motivation readiness, self-efficacy, and decision- making for exercise. **Journal of Applied Social Phychology**. 1992; 1: 3-16.
18. Marcus, B.H., S.W. Banspach, R.C. Lefebvre, J.S. Rossi, R.A. Carleton, and D.B. Abrams. A. Using the stage of change model to increase the adoption of physical activity among community participations. **American Journal of Health Promotion**. 1992; 6: 424-429.