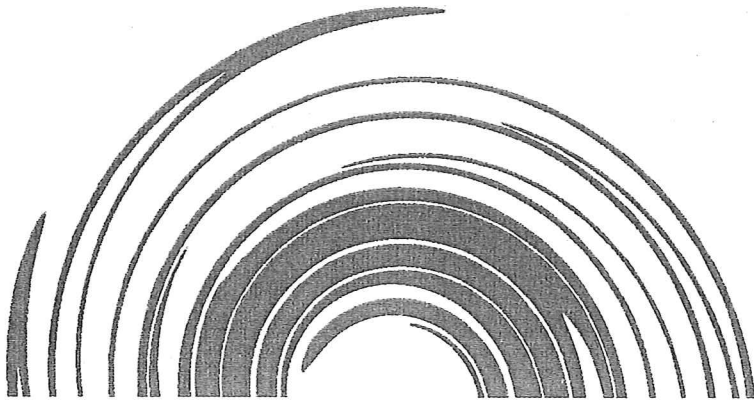




การประชุมสังคมศาสตร์วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 12

“ การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย และอาเซียน ”

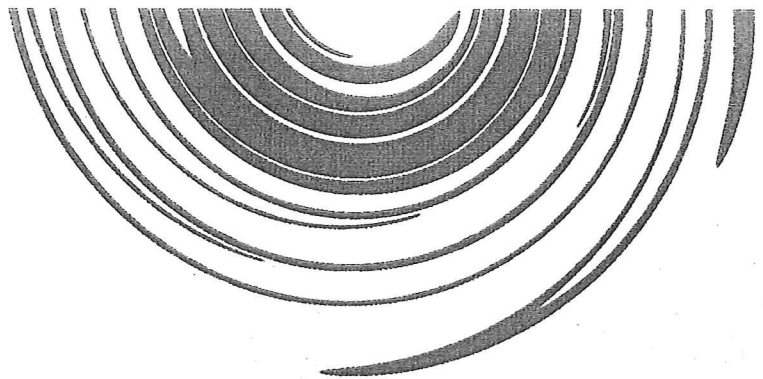
14 มกราคม 2559 ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



The 12th National and International Symposium of Social Sciences

“ Development under Globalization Stream for
Sustainability of Local Communities
in Thai Society and ASEAN ”

14 January 2016
The Grand Conference Hall, Chiang Rai Rajabhat University



สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

วิทยาลัยครูหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัย (ภายนอก)

โครงการสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ 12

“การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย
และอาเซียน”

- | | |
|---|--|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญทวารธรรม วิงวอน | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี พิริยะกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยวิทยาลัยนเรศวร |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ วังษ์บูรณาวาทย | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีรพัฒน์ ยางกลาง | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกวรรณ อุทองทรัพย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทยา สุวคันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุกกลีน อุณวิจิตร | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระวัฒน์ จันทิก | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 12. อาจารย์ ดร.โกสุม โอมพรนุวัฒน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 13. อาจารย์ ดร.ปกครอง บุญ-หลง | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 14. อาจารย์ ดร.อภิสม อินทรลาวัณย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 15. อาจารย์ ดร.ปเนต มโนมัยวิบูลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 16. อาจารย์ ดร.เด่นพงษ์ วงศ์วิจิตร | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 17. ดร.วิชุดา มาตันบุญ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 18. อาจารย์ ดร.ประไพพิมพ์ สุธีวสินนท์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัย (ภายใน)

โครงการสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ 12

“การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย
และอาเซียน”

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ณะชัยจันทร์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิสุทธิ์ ใจสนิท	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
3. รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย มุ่งไธสง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา ปิงเมือง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลหล่า ศรีเอกานุกูล	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิน พรหมใจสา	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรธรรม ไชยานนท์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย คำแสน	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี หมวกกุล	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
11. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
12. Mr.Albert Lisec	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
13. อาจารย์ ดร.วรรณะ รัตนพงษ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
14. อาจารย์ ดร.กิตติศักดิ์ นิวัฒน์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
15. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
16. อาจารย์ ดร.สุทธิพร วิทยผลุง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
17. อาจารย์ ดร.อนันต์ แก้วดาตีบ	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
18. อาจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
19. อาจารย์ ดร.เบญจมาศ เมืองเกษม	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
20. อาจารย์ ดร.กรชนก สนิทวงศ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
21. อาจารย์ ดร.กฤตเมธ บุญนุ่น	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
22. อาจารย์ ดร.ธัญลักษณ์ แซ่เลี้ยว	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
23. อาจารย์คุณฤดี คงสุวรรณ	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์การนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ

งานสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ 12

“การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย
และอาเซียน”

- | | |
|---|---------------|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ วงษ์บูรณาวิทย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ณะชัยพันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 4. รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุกกิ้น อุณวิจิตร | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย มุ่งไธสง | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิน พรหมใจสา | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 8. อาจารย์ ดร.อภิสม อินทรลาวัณย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 9. อาจารย์ ดร.อนันต์ แก้วตาดีบ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 10. อาจารย์ ดร.เบญจมาศ เมืองเกษม | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 11. อาจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 12. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 13. อาจารย์ ดร.กฤตเมธ บุญนุ่น | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 14. อาจารย์ ดร.กรชนก สนิทวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 15. นายยุทธศิลป์ ชุมณี | ผู้ทรงคุณวุฒิ |

คณะกรรมการวิชาการฝ่ายจัดทำ (Proceeding)

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลหล่า ศรีเอกานุกูล | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา ปิงเมือง | กรรมการ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิณ พรหมใจสา | กรรมการ |
| 4. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย | กรรมการ |
| 5. อาจารย์อติวัชร พนาพงศ์ไพศาล | กรรมการ |
| 6. อาจารย์จามรี พระสุนิต | กรรมการ |
| 7. อาจารย์นพชัย ฟองอิสสระ | กรรมการ |
| 8. ว่าที่ร้อยตรีอัศนีย์ ณ คีรี | กรรมการ |
| 9. อาจารย์ณัฐทิยา วัฒนศิริศาสตร์ | กรรมการ |
| 10. อาจารย์ ดร.จිරนนต์ ไชยงาม นอกซ์ | กรรมการและเลขานุการ |
| 11. อาจารย์ขวัญชนก นันทะชาติ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

Factor affecting the exercise of people in Bang Bon District, Bangkok

เกตุวดี สมบูรณ์ทวี¹ ชลัมพ์ อรุณศิริวัฒนา² วรทย์ ทวีพรตระกูล³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ กลุ่มประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยคือ การออกกำลังกายของกลุ่มประชาชน (y) และปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (x_1) การรับรู้ภาวะสุขภาพ (x_2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (x_3) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย (x_4) แรงสนับสนุนทางบุคคล (x_5) แรงสนับสนุนทางสังคม (x_6) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม (x_7) และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย (x_8) ร่วมกันพยากรณ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 สมการพยากรณ์คือ $y = 0.516 + (0.088) X_1 + (0.097) X_2 + (0.215) X_3 + (0.203) X_4 + (0.140) X_5 + (0.106) X_6 + (0.095) X_7 + (0.261) X_8$

คำสำคัญ: ออกกำลังกาย, พฤติกรรม

^{1,2,3} สาขาการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี
เลขที่ 1 หมู่ที่ 3 ถนนชะอำ-ปราณบุรี ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
E-mail:pimchanok21122536@gmail.com

ABSTRACT

The objective of this research aims to (1) study exercise behavior of people in Bang Bon district, Bangkok and (2) study factor affecting the exercise of people in Bang Bon district, Bangkok. This research was quantitative research with using the sample group about 400 people. The questionnaire was used as instrument in this research. The data were analyzed by using mean, frequency, percentage, standard deviation, and Multiple Regression Analysis. The results revealed that factor affecting the exercise; receive news about exercise (x_1) perceived health status (x_2) perceived benefits of action (x_3) perceived barriers to action (x_4) interpersonal influences (x_5) social support (x_6) support the environment (x_7) and place for exercise (x_8) were predictors significantly at the 0.05 level equation was $y = 0.516 + (0.088) X_1 + (0.097) X_2 + (0.215) X_3 + (0.203) X_4 + (0.140) X_5 + (0.106) X_6 + (0.095) X_7 + (0.261) X_8$.

Key Words: exercise, behavior

บทนำ

ในปัจจุบันการมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้หมายถึงการไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บเพียงเท่านั้น หากแต่ยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย ทั้งจิตใจและอารมณ์ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบันแล้วพบว่า วิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของโลกในด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่ในปัจจุบันคร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม รวมถึงละเลยต่อการออกกำลังกายทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกายประจำวัน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆ ตามมา (กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ซึ่งการเกิดปัญหาสุขภาพหรือโรคร้ายต่างๆ ส่งผลให้ผู้คนในสังคมมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คล่องตัว ลดความเครียดและช่วยสร้างสมรรถภาพทางเพศที่ดี นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้ลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรือภัยอันตรายที่ทำให้เกิดความพิการหรือทุพพลภาพ ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีความสำคัญ สำหรับทุกเพศ ทุกวัย และทุกสภาพร่างกาย (ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2549)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น โดยอาจมีเหตุผลหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแรงจูงใจในการออกกำลังกายของบุคคลอาจเกิดจากปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นแรงจูงใจที่ส่งผลให้บุคคลเกิดพฤติกรรมออกกำลังกายได้ (ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์ และคณะ, 2551)

ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพื้นที่เพื่อสุขภาพะดับด้านการออกกำลังกายในเขตบางบอนให้ดียิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานนำไปสู่การวางแผนพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรมเพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัย จากหนังสือ วารสาร และบทความที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายทั้ง 8 ด้าน (ซึ่งประกอบไปด้วย การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย) มาใช้ในการทำแบบสอบถาม

2. ร่างแบบสอบถามให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยพิจารณาถึงความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาที่ใช้

3. นำแบบสอบถามที่ร่างขึ้นส่งให้แก่ผู้คุณวุฒิพิจารณาจำนวนทั้งหมด 3 ท่าน เพื่อพิจารณาด้านความถูกต้องของแบบสอบถาม และเพื่อพิจารณาด้านความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 ชุด และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cochran, W. G. 1977) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.875

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง และความเชื่อมั่น ไปเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ คือ กลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ กลุ่มประชาชนที่ออกกำลังกายในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนประชากรทั้งหมด 107,140 คน (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2557) จึงได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการหาขนาดตัวอย่างกรณีทราบจำนวนประชากร (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

e คือ ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้

N คือ ขนาดประชากร

กำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% นั่นคือ ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการเลือกตัวอย่างได้ 5% (0.05) จึงแทนค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

$$n = \frac{107,140}{1+107,140(0.05)^2} = 398.51 \text{ หรือประมาณ } 400 \text{ ตัวอย่าง}$$

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยในครั้งนี้เท่ากับ 400 ตัวอย่าง และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (ประสพชัย พสุนนท์, 2555) โดยพิจารณาจากกลุ่มประชากรที่ออกกำลังกายในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

เครื่องมือการวิจัย

คือ แบบสอบถาม โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่มีต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ในส่วนของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ ในส่วนของทัศนคติในการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร และข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีการแปลความหมายให้เป็นค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวทางของลิเคิร์ต (Likert's rating scale) (Likert, 1932 อ้างอิงใน ปกรณ์ ประจันบาน, 2552) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) โดยทำการทดสอบสมมติฐานเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยสรุปประเด็นได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.00 มีอายุ 25-35 ปี ร้อยละ 32.00 มีสถานภาพ โสด ร้อยละ 68.40 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 30.70 มีอาชีพพนักงานบริษัท/หน่วยงานเอกชน/ข้าราชการ ร้อยละ 27.60 มีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 39.30 และ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 78.80

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มประชาชนส่วนใหญ่มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย 15-30 นาที/ครั้ง วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วงเวลาที่มักจะออกกำลังกายคือ ตอนเย็น ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินหรือวิ่ง

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มประชาชนในเขตบางบอนกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน

การออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และสัปดาห์ละ 3 วัน	3.97	0.76	มาก
2. ท่านเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	4.05	0.72	มาก
3. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกายของท่าน	4.03	0.73	มาก
4. ท่านมีการสำรวจตนเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	4.07	0.70	มาก
5. ก่อนออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง	3.95	0.73	มาก
รวม	4.01	0.73	มาก

ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาปัจจัยในด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอนในระดับมาก คือ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางบุคคล โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21, 4.17, 4.15, 4.13, 4.09 และ 4.03 ตามลำดับ และปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอนในระดับปานกลาง คือ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 และ 3.47 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.15	0.73	มาก
2. การรับรู้ภาวะสุขภาพ	4.21	0.74	มาก
3. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.17	0.75	มาก
4. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	3.50	0.73	ปานกลาง
5. แรงสนับสนุนทางบุคคล	4.03	0.73	มาก
6. แรงสนับสนุนทางสังคม	4.09	0.73	มาก
7. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	3.47	0.76	ปานกลาง
8. สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย	4.13	0.83	มาก
รวม	3.97	0.75	มาก

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df.	Std. Error	F	Sig.
การถดถอย(Regression)	161.029	8	26.838	147.630	.000
ส่วนที่เหลือ(Residual)	71.445	391	.182		
รวม	232.474	399			

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนการถดถอยเชิงพหุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ทั้ง 8 ด้าน ประกอบด้วย การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย เมื่อใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ดังปรากฏในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ

ตัวแปรพยากรณ์	ตัวแปร	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)		.516	.081		6.334	.000
การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	X_1	.068	.044	.088	5.138	.000
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	X_2	.156	.149	.097	3.601	.000
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	X_3	.102	.081	.215	.277	.003
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	X_4	.047	.017	.203	6.568	.000
แรงสนับสนุนทางบุคคล	X_5	.029	.028	.140	2.502	.014
แรงสนับสนุนทางสังคม	X_6	.114	.019	.106	14.549	.001

ตัวแปรพยากรณ์	ตัวแปร	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)		.516	.081		6.334	.000
แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	X ₁	.265	.012	.095	2.792	.000
สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย	X ₂	.028	.035	.261	3.045	.002

R = 0.832, R square = 0.693, Adjusted R square = 0.688, Std. Error of the Estimate = 0.070

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ สามารถนำมาเขียนเป็นสมการพยากรณ์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ทั้ง 8 ปัจจัยดังนี้

$$\hat{Y} = 0.516 + (0.088) X_1 + (0.097) X_2 + (0.215) X_3 + (0.203) X_4 + (0.140) X_5 + (0.106) X_6 + (0.095) X_7 + (0.261) X_8$$

X₈

เมื่อ \hat{Y} แทน การออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน

X₁ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

X₂ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ

X₃ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

X₄ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย

X₅ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านแรงสนับสนุนทางบุคคล

X₆ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

X₇ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

X₈ แทน ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ด้านสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร กล่าวคือ ปัจจัยในด้านการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายจะส่งผลให้กลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยได้ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงผลสรุปการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
ปัจจัยด้านการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางบุคคลส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคมส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน
ปัจจัยด้านสถานที่สำหรับการออกกำลังกายส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน	สนับสนุน

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มประชาชน พบว่า กลุ่มประชาชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.00 มีอายุ 25-35 ปี ร้อยละ 32.00 มีสถานภาพ โสด ร้อยละ 68.40 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 30.70 มีอาชีพพนักงานบริษัท/หน่วยงานเอกชน/ข้าราชการ ร้อยละ 27.60 มีรายได้ต่อเดือน 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 39.30 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 78.80

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มประชาชนส่วนใหญ่มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย 15-30 นาที/ครั้ง วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ช่วงเวลาที่มักจะออกกำลังกายคือ ตอนเย็น ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินหรือวิ่ง

3. จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำจึงเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น สอดคล้องกับผลงานวิจัยบางส่วนของ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ดังนั้น การรับรู้อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติ สอดคล้องกับผลงานวิจัยบางส่วนของพัชรินทร์ ศรีศักดิ์ศรี (2548) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร

14 January 2016

5. จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน สอดคล้องกับ ผลงานวิจัยบางส่วนของสุกัญญา อุชชิน (2551) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ บุคลากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อการรักษาโรคตามคำแนะนำของแพทย์/ พยาบาล, การที่ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาชักชวนทำให้ผู้สูงอายุไปร่วมออกกำลังกายเป็นต้น จึงอาจทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นก็ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร พบว่า การออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก ดังนั้น เพื่อให้กลุ่มประชาชนในเขตบางบอนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง ควรมีการสนับสนุนปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร ทั้ง 8 ปัจจัย คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย พร้อมทั้งกำหนดนโยบายที่มุ่งเน้นการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน ให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเอง รับรู้ถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาแบบเจาะลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนในเขตบางบอน กรุงเทพมหานคร เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น และคำถามในแบบสอบถามอาจยังไม่ครอบคลุมมากนัก การวิจัยในครั้งต่อไปจึงควรมีการขยายขอบเขตของคำถามให้เจาะจงชัดเจนมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2557). จำนวนประชากรประจำปี. สืบค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558. จาก <http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showDistrictData.php?rcode=10&statType=1&year=57>.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2553). วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย.
- กัลยา วาณิชย์ปัญญา. (2546). การวิเคราะห์สถิติ สถิติสำหรับการบริหารและวิจัย. ครั้งที่พิมพ์ 7. กรุงเทพมหานคร: ชรรวมสาร.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์ และคณะ. (2551). การศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อการพัฒนาทางสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬานันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปกรณ์ ประจันบาน. (2552). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิษณุโลก: รัตนสุวรรณการ.
- ประสพชัย พสุนนท์. (2555). การวิจัยการตลาด. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ปัทมาวดี บุพศิริ. (2547). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทำอุเทนจังหวัดนครพนม. (การศึกษาค้นคว้าอิสระ). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม
- พัชรินทร์ ศรีศักดิ์ศรี. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพมหานคร
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. กรุงเทพมหานคร: วารสารวิทยาลัยพลศึกษา.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน.
- สุกัญญา อูชชิน. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques*. New Delhi: Wiley Eastern.