

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์สตรีที่เป็นข้าราชการสาย ก ในสังกัดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 คน จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ ในครอบครัวและสังคมนอกเหนือจากงานประจำ มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวและสังคมนอกเหนือจากงานประจำ (N=290)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=290)	ร้อยละ
อายุ ($\bar{X}=42.37$, S.D=9.45, rang=23-60ปี)		
20-30 ปี	38	13.10
31-40 ปี	79	27.24
41-50 ปี	111	38.28
51-60 ปี	62	21.38
สถานภาพสมรส		
โสด	128	44.14
คู่	147	50.69
หม้าย หย่า หรือแยก	15	5.17
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	36	12.41
ปริญญาโท	161	55.52
ปริญญาเอก	93	32.07

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (N=290)	ร้อยละ
ภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวและสังคม		
นอกเหนือจากงานประจำ		
ไม่มี	144	49.66
มี	146	50.34
ทำงานบ้านและดูแลบุคคลในครอบครัว	61	41.78
ทำงานวิจัย	30	20.55
ทำงานคลินิก	26	17.81
ช่วยเหลืองานสังคม	19	13.01
ทำธุรกิจครอบครัว	10	6.85

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 23-60 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 42.37 ปี และมีอายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.28 สถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 50.69 สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาโท ร้อยละ 55.52 และกลุ่มตัวอย่างมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวและสังคมนอกเหนือจากงานประจำ คิดเป็นร้อยละ 50.34 ภาระงานที่ต้องรับผิดชอบมากที่สุด คือ ทำงานบ้านและดูแลบุคคลในครอบครัวร้อยละ 41.78 รองลงมาคือ ทำงานวิจัยร้อยละ 20.55

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิเคราะห์โดยใช้ความถี่และร้อยละ มีรายละเอียดดังตารางที่ 2-4

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย	จำนวน (N=290)	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	48	16.55
ออกกำลังกาย	242	83.45
ถูกต้อง	11	4.55
ไม่ถูกต้อง	231	95.45

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 16.55 และออกกำลังกายร้อยละ 83.45 ในกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายมีผู้ที่การออกกำลังกายไม่ถูกต้องมากถึงร้อยละ 95.45 และผู้ที่ออกกำลังกายถูกต้องเพียงร้อยละ 4.55

ตารางที่ 3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง จำแนกตามหลัก
การออกกำลังกาย (N=231)

หลักการออกกำลังกาย	ถูกต้อง		ไม่ถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่	79	34.20	152	65.80
ความนาน	152	65.80	79	34.20
ระยะอบอุ่นร่างกาย	50	21.65	181	78.35
ระยะผ่อนคลายร่างกาย	85	36.80	146	63.20
ความแรง	137	59.31	94	40.69

จากตารางที่ 3 พบว่าถ้าพิจารณาหลักการออกกำลังกายเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ
ไม่ถูกต้องมากที่สุด คือ ระยะอบอุ่นร่างกายร้อยละ 78.35 รองลงมา คือ ความถี่ ระยะผ่อนคลาย
ร่างกาย ความแรง และความนาน คิดเป็นร้อยละ 65.80, ร้อยละ 63.20, ร้อยละ 40.69 และ
ร้อยละ 34.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย
5 อันดับแรก (N=242)

วิธีการออกกำลังกาย*	จำนวน	ร้อยละ
กายบริหาร	84	34.71
วิ่ง	77	31.82
เดินแอโรบิก	77	31.82
เดินเร็ว	73	30.17
ว่ายน้ำ	66	27.27

*กลุ่มตัวอย่างบางคนออกกำลังกายมากกว่า 1 วิธี

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ออกกำลังกายด้วยวิธี
กายบริหาร วิ่ง เดินแอโรบิก เดินเร็วและว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.71, ร้อยละ 31.82, ร้อยละ 31.82,
ร้อยละ 30.17 และร้อยละ 27.27 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ใช้ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้ง
โดยรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง (N=290)

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	ค่าพิสัย		$\bar{X}$	SD	ระดับ
	แบบวัด	กลุ่มตัวอย่าง			
โดยรวม	14-56	14-41	25.38	5.74	ต่ำ
รายด้าน					
การใช้เวลาในการออกกำลังกาย	3-12	3-10	5.65	1.63	ต่ำ
สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย	6-24	6-18	10.89	2.86	ต่ำ
การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว หรือสังคม	2-8	2-7	3.21	1.12	ต่ำ
ความพร้อมของร่างกาย	3-12	3-12	5.63	1.90	ต่ำ

จากตารางที่ 5 พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง
อยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับต่ำทุกด้าน

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตารางที่ 6

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียลระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย (N=290)

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย
การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	-.14

จากตารางที่ 6 พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 290 คน ผู้วิจัยนำเสนอและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์คำถามและสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ตารางที่ 1) ผลการศึกษาครั้งนี้อาจจะอธิบายได้ว่า การที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก อาจเนื่องจากระดับการศึกษา สภาพแวดล้อม และฐานะทางเศรษฐกิจ ในด้านระดับการศึกษานั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 55.52 มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท และร้อยละ 32.07 มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาเอก (ตารางที่ 1) ซึ่งผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลได้มากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ (Pender, 1996) จากการศึกษาพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Frisk, Brynhildsen, Person, & Hammar, 1997) และบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ (Schmitz, French, & Jeffery, 1997) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ ทำให้จิตใจแจ่มใส เพลิดเพลิน สนุกสนาน กลุ่มตัวอย่างจึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

ด้านสภาพแวดล้อมกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสภาพแวดล้อมของสังคมเมือง มีแหล่งประโยชน์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มาก อาทิเช่น มีสถานที่ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งของภาครัฐและเอกชน มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ ที่ทันสมัย และในส่วนของมหาวิทยาลัยก็มีนโยบายสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประกอบด้วย สนามกีฬาต่างๆ อาคารพลศึกษา และสระว่ายน้ำมาตรฐาน 50 เมตร ตลอดจนมีการจัดการแข่งขันกีฬานักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นประจำทุกปี ส่วนคณะต่างๆก็มีสนามกีฬาของตนเอง และมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่นคณะพยาบาลศาสตร์ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกงานตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ การที่มีความพร้อมของสถานที่และมี

การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นส่วนที่อำนวยความสะดวกและช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย ส่วนด้านฐานะทางเศรษฐกิจนั้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการมีรายได้ประจำที่มั่นคงจึงทำให้สามารถเสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการทางด้านการออกกำลังกายตามสถานบริการของเอกชนได้ ซึ่งการมีรายได้และความเป็นอยู่ที่ดีทำให้มีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและใส่ใจต่อสุขภาพมากขึ้น (Caldwell et al., 1976) ดังนั้นระดับการศึกษา สภาพแวดล้อมและฐานะทางเศรษฐกิจของอาจารย์สตรี ดังกล่าวมานี้จึงทำให้อาจารย์สตรีได้ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายและส่งผลให้อาจารย์สตรีมีการออกกำลังกายมาก

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย (ตารางที่ 2) โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ถูกต้องเกี่ยวกับระยะอบอุ่นร่างกาย (ร้อยละ 78.35) ความถี่ (ร้อยละ 65.80) ระยะผ่อนคลายร่างกาย (ร้อยละ 63.20) ความแรง (ร้อยละ 40.69) และความนาน (ร้อยละ 34.20) (ตารางที่ 3) ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างอาจจะออกกำลังกาย โดยไม่ได้คำนึงถึงหลักสำคัญของการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพที่จะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายและความทนทานของปอดและหัวใจ ความนาน 20-60 นาที เพื่อความทนทานของปอดและหัวใจ ความแรง ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที เพื่อปรับอุณหภูมิ การหายใจและความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ (ACSM, 1995) ดังนั้นแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายจริง แต่ไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเพื่อสุขภาพ ซึ่งอาจไม่มีผลต่อสมรรถภาพของร่างกายและความทนทานของปอดและหัวใจที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้

ผลการศึกษาครั้งนี้ใกล้เคียงกับการศึกษาของจิตอาารี ศรีอาคะ (2543) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลโรงพยาบาลน่าน พบว่ากลุ่มประชากรร้อยละ 82.72 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ร้อยละ 80.06 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเรื่องระยะอบอุ่นร่างกาย ความถี่ ความแรง ระยะผ่อนคลายร่างกายและความนานของการออกกำลังกายตามลำดับ อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มที่ศึกษาเป็นสตรีที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกันและมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบทั้งในครอบครัวและการทำงานในลักษณะใกล้เคียงกัน จึงทำให้ผลการศึกษาคล้ายคลึงกัน ซึ่งตรงกันข้ามกับการศึกษาของบุศยา แรกข้าว (2539) ที่สำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชนเพศหญิง อายุ 31-50 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน พบว่า สตรีร้อยละ 81.31 ไม่มีการออกกำลังกาย

สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย 5 อันดับแรกในกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย คือ ภายหลังการวิ่ง เดินแอโรบิก เดินเร็วและว่ายน้ำ ตามลำดับ (ตารางที่ 4) อาจเพราะกิจกรรมทั้ง 5 ชนิด เป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ปฏิบัติได้ด้วยตนเองและ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณากิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การเดินแอโรบิกมีระยะเวลากำหนดชัดเจนตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ มีระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ความแรงและระยะคลายกล้ามเนื้อ สำหรับการออกกำลังกายอื่นๆ นั้นไม่ได้กำหนดไว้ชัดเจนจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ให้ความสำคัญ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเท่าที่ควร

2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ใน ระดับต่ำ (ตารางที่ 5) และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาใน การออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือ สังคมและความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน (ตารางที่ 5)

การที่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกายของ กลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำนั้น อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่คิดว่าการออกกำลังกาย ทำให้ใช้เวลามาก หรือเสียเวลาในการอยู่กับครอบครัวและเสียเวลาในการทำหน้าที่ต่อครอบครัว จึงทำให้มีการรับรู้อุปสรรคด้านนี้ต่ำ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี ของเหยียน จุน (Yan, 1999) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกาย มีคะแนนอยู่ในระดับสูง ซึ่งความไม่สอดคล้องของผลการศึกษาดังกล่าว อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมี ความแตกต่างกันด้านอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ มีอายุ เฉลี่ย 42.37 ปี และมีอาชีพเป็นอาจารย์ ซึ่งมีความพร้อมทั้งรายได้ มีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าและ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง จึงทำให้มีการรับรู้ว่าเป็น อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาถึงการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่าอยู่ในระดับต่ำนั้น อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น อยู่ในสังคมเมือง มีสถานที่ออกกำลังกายสะดวกและเพียงพอ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างบางคนอาจเข้าไปใช้สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน ซึ่งรายได้ของกลุ่มตัวอย่างมีเพียงพอที่จะเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ และสามารถแสวงหาแหล่งออกกำลังกายตามที่ต่างๆ ได้ เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อพิจารณากิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ากิจกรรมที่นิยมมากที่สุด คือ กายบริหาร (ตารางที่ 4) อาจเพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและไม่ต้องใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายมาก จึงทำให้การรับรู้อุปสรรคด้านนี้ต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของมาร์คูสและฟอร์สyth (Marcus & Forsyth, 1998) พบว่าการที่สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน มีความปลอดภัย การเดินทางในการออกกำลังกายสะดวกและราคาไม่แพงจะทำให้สตรีมีการออกกำลังกายมากขึ้น

การที่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมอยู่ในระดับต่ำนั้น ทั้งนี้อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างอาจจะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงานให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งมหาวิทยาลัยและหน่วยงานในมหาวิทยาลัยบางหน่วยงานมีนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายขึ้น มีการเชิญชวนเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ร่วมกิจกรรมมีการชักชวนจากเพื่อนร่วมงาน ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของไนส์และคณะ (Nies et al., 1998) ที่ศึกษาความสะดวก อุปสรรคและแนวทางในการออกกำลังกายของสตรีเชื้อชาติยุโรปอเมริกัน อายุ 35-50 ปี พบว่าการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนมีความสำคัญต่อสตรีในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และทำให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าขาดการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านี้จะทำให้สตรีไม่มีความพยายามในการออกกำลังกายต่อไป และจากการศึกษาของเจฟฟ์และคณะ (Jaffee et al., 1999) ศึกษาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในสตรีวัยทำงาน พบว่าอุปสรรคที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน คือ การขาดการสนับสนุนจากบุคคลสำคัญในชีวิต และจากการศึกษาของคิงและคณะ (King et al., 1990) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในสถานที่ทำงานของสตรีวัยกลางคน พบว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในที่ทำงานของสตรี เช่นเดียวกับการศึกษาของไมเยอร์และรอร์ (Myers & Roth, 1997) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรม

การออกกำลังกาย ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าการไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

การที่การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมทางด้านร่างกาย และไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพที่ขัดขวางต่อการออกกำลังกาย ซึ่งเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าเมื่อนักคนมีความพร้อมของร่างกายในการกระทำต่ำและมีการรับรู้อุปสรรคมากการกระทำกิจกรรม เพื่อสุขภาพก็ไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมของร่างกายในการกระทำสูงและมีการรับรู้อุปสรรคน้อยความเป็นได้ในการกระทำเพื่อสุขภาพก็มาก ดังนั้นการรับรู้อุปสรรคด้านความพร้อมของร่างกายจึงอยู่ในระดับต่ำ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านการใช้เวลา ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมและด้านความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่คิดว่าเวลาเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย อีกทั้งมีสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย พร้อมทั้งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างเพียงพอ และมีความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจิตอารี ศรีอาคะ (2543) ที่พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับต่ำ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย (ตารางที่ 6) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษานี้แตกต่างกับการศึกษาของจิตอารี ศรีอาคะ (2543) และเหียน จุน (Yan, 1999) ที่พบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

การที่พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายนั้น อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นอาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน มีการศึกษาในระดับสูง มีความรู้เกี่ยวกับผลดีของการออกกำลังกายจึงให้เวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง และการที่

กลุ่มตัวอย่างรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำนั้น การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอาจไม่ใช่ตัวแปรหลักที่สำคัญโดยตรงต่อการออกกำลังกายสำหรับอาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นอกจากนี้อาจเป็นเพราะว่ามีปัจจัยหรือตัวแปรอื่นๆ ที่สำคัญกว่าตามแนวคิดของเพนเดอร์เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยไม่ได้นำมาศึกษาในครั้งนี้ด้วย ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีตและปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้ความสามารถแห่งตน อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ ปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาเหล่านี้ อาจมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนั้นถ้านำตัวแปรดังกล่าวมาศึกษาอาจจะทำให้ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายแตกต่างจากการศึกษาในครั้งนี้