ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

Factors Related to Exercise Behavior of Phetchaburi Rajabhat University Students

กุศล ช่วงบุญศรี[1]
Kusol Choungboonsri[1]

(วันรับ 2 พฤษภาคม 2568, วันแก้ไข 23 มิถุนายน 2568, วันตอบรับ 7 สิงหาคม 2568)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ปีการศึกษา 2567 ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 370 คน ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามจำนวนนักศึกษาแต่ละคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี และทำการแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับ “ปานกลาง” ($\overline{X}$ = 3.45) 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำ (r=.141, p=0.01), (r=.156, p=0.01), และ (r=.296, p=0.01) ตามลำดับ

คำสำคัญ: ปัจจัย พฤติกรรม การออกกำลังกาย

[1] อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, kusol.cho@mail.pbru.ac.th
Lecturer, Faculty of Education, Phetchaburi Rajabhat University.

Abstract

This study aimed to examine the factors associated with exercise behavior of Phetchaburi Rajabhat University Students. The sample group consisted of 370 second-to fourth-year students enrolled in the 2024 academic year. Random stratification according to the number of students in each faculty in Phetchaburi Rajabhat University and divided according to the proportion of the number of students in each year. The tools used in the research include a questionnaire and data were analyzed using mean and standard deviation and Pearson's correlation coefficient. The research was shown as follows: 1) Students of Rajabhat University students have "moderate" exercise behavior ($\overline{X}$ = 3.45) 2) Factors that correlate with exercise behavior of Phetchaburi Rajabhat University Students; It was found that there was a statistically significant correlation with exercise behavior at the level of .01 The predisposing factors of exercise knowledge, predisposing factors of exercise attitudes, enabling factors related to exercise, and reinforcing factors related to exercise were all positively correlated with exercise behavior at a low level, with correlation coefficients of (r=.141, p=0.01), (r=.156, p=0.01) and (r=.296, p=0.01), respectively.

Keywords: Factors, Behavior, Exercise

บทนำ

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกาย และมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550) และในการพัฒนาประเทศเพื่อให้เจริญก้าวหน้าในอนาคต จำเป็นต้องอาศัยกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนซึ่งปัจจุบันประเทศไทย พ.ศ.2560 มีประชากรกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 10-24 ปี ประมาณ 12.95 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.5 ของประชากรทั้งประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษาจะเป็นบุคลากรสำคัญนั่นหมายถึง สถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิต นักศึกษาทุกคน โดยการสร้าง และปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน สถาบันอุดมศึกษาต้องบูรณาการ เรื่องสุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอนรวมทั้งการเชื่อมโยงการพัฒนามหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพกับการพัฒนาสังคมและชุมชนทั้งใน และนอกมหาวิทยาลัยจึงจะส่งผลให้นิสิตนักศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2554) ซึ่งที่ผ่านมาปัญหาด้านสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นปัญหาหลักที่ โดยในกลุ่มวัยรุ่นพฤติกรรมการออกกำลังกายจะอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะการแข่งขันการเรียนหนังสือ เศรษฐกิจ อบายมุข และใช้เวลาว่างไปกับการดูโทรศัพท์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (ทักษิกา ชัชวรัตน์ และคณะ, 2561) และที่ผ่านมาพบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายพบว่าอายุช่วง 12 ถึง 21 ปี มีจำนวนมากถึงร้อยละ 50 ที่ไม่ได้ออกกำลังกายตามที่ควร โดยที่วัยเด็กเล็กมีการเคลื่อนไหว และออกกำลังกายมาก แต่จะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และผู้หญิงจะเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชายเมื่อเข้าวัยรุ่น มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมของกลุ่มนักศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับ ปานกลาง (ณัชสกร คงชีวสกุล และคณะ, 2557) พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี (2558) ทำการศึกษา พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาแสดงให้เห็นว่ามีพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ โดยส่วนใหญ่แล้วนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงจะมีพฤติกรรมดังนี้ คือ นั่งหรือนอนคุย/เล่นโทรศัพท์มือถือ นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ และนั่งคุยกับเพื่อน นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่เฉลี่ยวันละ 4 ชั่วโมง หรือสัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ขณะที่นักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมดังกล่าวเฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมงในสัปดาห์ประมาณ 6 วัน และสมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น พฤติกรรมที่ขาดการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย (Sedentary Behavior) และขาดการออกกำลังกาย (Exercise) ล้วนแต่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556) โดยปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นักศึกษาให้ความสำคัญกับเรื่องเรียนมากเกินไป จนไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพกาย (ณัชสกร คงชีวสกุล และคณะ, 2557)

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข การออกกำลังกายทำให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่ออวัยวะภายใน และการขจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายเป็นการ

ส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญมาก เพราะการออกกำลังกายมีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรคสูงขึ้น ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี หลังจากออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) เป็นสารแห่งความสุข ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนารูปร่าง และทรวดทรง ตลอดจนการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย รวมไปถึงการป้องกันโรค การรักษา และฟื้นฟูสภาพจากโรคต่าง ๆ

โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตนักศึกษา ที่มุ่นเน้นผลิตบัณฑิตตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย มีคุณภาพ มีทัศนคติที่ดี มีคุณธรรมนำความรู้ เป็นพลเมืองดีในสังคม มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยคำนึงถึงหลักกระจายโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียมที่ต้องมีความเข้มแข็งทางวิชาการในการพัฒนานักศึกษาให้มีสมรรถนะสากล (มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 2566) นอกจากความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังต้องมีภาวะสุขภาพที่ดีซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี สามารถส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับตนเอง ก่อนที่จะออกไปสู่สังคมการทำงานที่มีเวลาน้อยในการดูแลและใส่ใจสุขภาพ (ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2558) ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรรมสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล (Crosby, 2011) 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือแสดงความพึงพอใจของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ เป็นต้น 2) ปัจจัยภายนอกบุคคลเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม ได้แก่ ปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมตามความต้องการที่เป็นผลจากปัจจัยนำ โดยยมีสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ สังคม ทรัพยากรที่เอื้ออำนวยในการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมบุคคล เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยสนับสนุนการออกกำลังกาย นอกจากปัจจัยเอื้อยังมีอีกหนึ่งปัจจัยภายนอกบุคคลที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลจะได้รับ หรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อาจเป็นการได้รับคำชมเชย คำแนะนำ หรือยอมรับจากบุคคลอื่น อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ (2561) กล่าวว่า ปัจจัยเสริมแรงด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงแสดงให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรม ดังนั้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกำลังกาย มีหลายกหลายปัจจัย ซึ่งหากทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ก็จะสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

จากข้อมูลดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย สร้างแรงจูงใจรวมถึงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยภายใต้แนวทางการใช้วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ทบทวนวรรณกรรม

การออกกำลังกาย เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และ มัดเล็กภายในร่างกายเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว โดยการทำงานของกล้ามเนื้อจะใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของการเคลื่อนไหว และส่งผลดีต่อสุขภาพ และส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยการกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย ความนานของการออกกำลังกาย และความบ่อยของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพทางกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของการออกกำลังกายคุณประโยชน์แก่สุขภาพ ทั้งนี้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดควรออกแบบผสมผสานกันทั้ง 2 ประเภท เพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำหน้าที่ของปอด และหัวใจ เพิ่มความยืดหยุ่น และการผ่อนคลายร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นควรยึดหลัก การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลัก “FITT” (American College of Sports Medicine, 2018)

จากการวิเคราะห์ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมีหลายส่วนประกอบ ซึ่งแต่ละส่วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้เลือกที่จะศึกษาเพียงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ 1) ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ด้านความรู้และด้านทัศนคติ 2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) และ 3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) ตามแนวคิดในการส่งเสริมพฤติกรรม การปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในตัวบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ 1) ปัจจัยนำที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรม (Predisposing Factors) ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สร้างแรงจูงใจหรือความพอใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยได้มาจากประสบการณ์การเรียนรู้ และสามารถสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรมได้ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล 2) ปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factors) คือ ทรัพยากรและทักษะที่จำเป็นสำหรับการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหรือชุมชน รวมถึงความสามารถในการเข้าถึงและใช้ทรัพยากรเหล่านั้น เช่น ราคา ระยะทาง เวลา การหาได้ง่าย (Available) และการเข้าถึงได้สะดวก (Accessibility) ซึ่งช่วยให้การแสดงพฤติกรรมเป็นไปได้ง่ายขึ้น และ 3) ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Reinforcing Factors) คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรมสุขภาพ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ในโรงเรียน ปัจจัยเสริมอาจมาจากเพื่อน ครู อาจารย์ หรือคนในครอบครัว (Green, 2005)

การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ และเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง นักศึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยสิ่งที่สำคัญคือ การจัดการเวลาและวางแผน การจัดการเวลาเป็นทักษะที่สำคัญในการเรียนมหาวิทยาลัย นักศึกษาควรวางแผนการเรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายทางการศึกษา และจัดเวลาให้กับกิจกรรมอื่นๆ เช่น การพักผ่อน การทำงานพิเศษ หรือการเข้าร่วมชมรมต่าง ๆ (รัตนวัชระ เพ็ญรัตนหิรัญ, 2566) และ การจัดการความเครียด การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอาจทำให้เกิดความเครียด นักศึกษาควรหาวิธีจัดการกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เช่น การฝึกเทคนิคการหายใจและการทำสมาธิ การสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์ การสร้างเครือข่ายเพื่อนและการมีความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้ชีวิตในมหาวิทยาลัยสนุกและมีความหมายมากขึ้น (หทัยภัทร ประสานศักดิ์, 2562)

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบสำรวจ

ประชากร ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ปีการศึกษา 2567 ปี 2-4 จำนวน 4,707 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2567 จำนวน 370 คน โดยเปิดตารางสำเร็จรูปของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยเก็บข้อมูลทั้งหมดได้ ร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ ปัจจัยนำประกอบไปด้วย การรับรู้ และประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย, ปัจจัยเอื้อ และ ปัจจัยเสริม และ ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยมีความครอบคลุมวัตถุประสงค์ ประกอบไปด้วย 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ ลักษะตอบแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำด้านความรู้ และประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะเป็นแบบทดสอบแบ่งเป็น 2 ด้าน 1) ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ ลักษณะของข้อความเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ – ไม่ใช่ โดยแบ่งระดับคะแนนเป็น 2 ระดับ คือ มีความรู้มากและ มีความรู้น้อย 2) ปัจจัยนำด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ ลักษณะของข้อความเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ – ไม่ใช่ โดยแบ่งระดับคะแนนเป็น 2 ระดับ คือ มีประโยชน์มาก และ มีประโยชน์น้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำถามที่ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ ตามการแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของ บุญชม ศรีสะอาด (2553)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่ลักษณะคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ มี และ ไม่มี โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนน การแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับปัจจัยเอื้อมีน้อย และ ระดับปัจจัยเอื้อมีมาก

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่ลักษณะคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ มี และ ไม่มี โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนน การแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับปัจจัยเสริมมีน้อย และ ระดับปัจจัยเสริมมีมาก

ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยมีเกณฑ์สำหรับการแปลผลการประเมินแบ่งระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของ บุญชม ศรีสะอาด (2553) ดังนี้ การปฏิบัติการออกกำลังกายเป็นประจำ การปฏิบัติการออกกำลังกายบ่อย การปฏิบัติการออกกำลังกายปานกลาง การปฏิบัติการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง และไม่เคยการปฏิบัติการออกกำลังกาย

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Item Objective Congruence) ของแบบสอบถาม ซึ่งข้อคำถามทั้งฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.80 และ 1.00 (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2556)

การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) ที่ได้กำหนดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ไว้ที่ 0.75 ถือว่าเป็นที่ยอมรับได้ (พนิดา จงสุขสมสกุล, 2561) และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

การรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวมรวมข้อมูลครั้งนี้ มีเงื่อนไข คือ เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2567 ระหว่างเดือนมิถุนายน - กันยายน 2567 โดยมีเงื่อนไข คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่างต้องมีผู้ตอบแบบสอบถามต้องไม่น้อยกว่า 90 % ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลทั้งหมดได้ ร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่าง และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามจำนวนนักศึกษาแต่ละคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยทำการแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลทางด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปร ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

โดยเกณฑ์การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตนะ, 2552)

ค่า r	**ระดับความสัมพันธ์**
0.90 ขึ้นไป	มีความสัมพันธ์สูงมาก
070-0.89	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
0.30-0.69	มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
ต่ำกว่า 0.30	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์

เครื่องหมาย + และ – หน้าตัวเลขสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะบอกถึงทิศทางของความสัมพันธ์

r มีเครื่องหมาย	+ หมายถึง	การมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางเดียวกัน
r มีเครื่องหมาย	- หมายถึง	การมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางตรงกันข้าม

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบไปด้วย ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี และ ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เพกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีมีความรู้ อยู่ในระดับมีมาก ($\bar{X}$ = 7.05, S.D.=1.25)

ปัจจัยนำประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มีการรับรู้ประโยชน์ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$= 7.33, S.D.=1.13)

ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “ไม่แน่ใจ” ($\bar{X}$ = 3.28, S.D.=1.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรก พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และหายใจดีขึ้น ($\bar{X}$ = 4.43, S.D.=0.67), การออกกำลังกายสามารถทำได้โดยไม่ต้องมีเพื่อนไปร่วมในขณะออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 4.09, S.D.=0.87) และการออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้ ($\bar{X}$ = 3.84, S.D.=0.88) ตามลำดับ

ปัจจัยเอื้อ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 0.91, S.D.=0.26) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรก พบว่า สถานที่ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย ($\bar{X}$ = 0.96, S.D.=0.19) มหาวิทยาลัยมีการกำหนดแผนส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ($\bar{X}$ = 0.94, S.D. =0.23) และ มหาวิทยาลัยมีนโยบายส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายในสถานศึกษา ตลอดจนจัดทำโครงการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา ($\bar{X}$ = 0.93, S.D. =0.25) ตามลำดับ

ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 0.88, S.D.=0.31) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรก พบว่า ครอบครัวนักศึกษาให้การสนับสนุนกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 0.92, S.D.=0.26) มหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬา เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X}$ = 0.91, S.D.=0.29) และ อาจารย์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยมีการกระตุ้นให้นักศึกษาออกกำลังกายเป็นประจำ ($\bar{X}$ = 0.89, S.D.=0.31) ตามลำดับ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.45, S.D.=1.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ 3 ข้อแรก พบว่า ในการออกกำลังกายนักศึกษาสวมใส่ เสื้อผ้า และรองเท้า ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายในประเภทนั้น ๆ นักศึกษาออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก และรู้สึกเหนื่อย ($\bar{X}$= 3.70, S.D.=1.20) นักศึกษามีการอบอุ่นร่างกายเป็นประจำทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย ($\bar{X}$= 3.59, S.D.=1.19) และนักศึกษาออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลานาน 20-30 นาที ($\bar{X}$ = 3.54, S.D.=1.15) ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ตารางที่ 1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	r	p-value
ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.054	0.01
ปัจจัยนำ ด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาบ	.141**	0.01
ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.275**	0.01
ปัจจัยเอื้อ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.156**	0.01
ปัจจัยเสริม เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	.296**	0.01

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).**

** Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

จากตารางที่ 1 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ส่วนปัจจัยนำด้านประโยชน์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนี้

ปัจจัยนำด้านประโยชน์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำ (r=.141, p=0.01) (r=.156, p=0.01) และ (r=.296, p=0.01) ตามลำดับ

การอภิปรายผล

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ในภาพรวมนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.45) ทั้งนี้เพราะ นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายเครียดหลังจากเวลาเลิกเรียนภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย ตลอดจนการรวมกลุ่มในเวลาว่าง และรวมตัวทำกิจกรรมในชั่วโมงกิจกรรม อีกทั้งสถานที่ภายในมหาวิทยาลัยยังเอื้อต่อการออกกำลังกาย โดยมีศูนย์กีฬาและนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จัดกิจกรรมและการแข่งขันกีฬาภายในให้แก่นักศึกษา โดยมีบุคลากรด้านการกีฬาของมหาวิทยาลัยให้ความรู้ และบริการนักศึกษาใน ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานของ อนุสรณ์ ส่องแสง และคณะ (2565) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 อยู่ในระดับปานกลาง รวมถึงงานของ อรอุมา นาทสีทา (2564) ที่ระบุว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดามีจำนวน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อาจเป็นเพราะ ความรู้ด้านการออกกำลังกายอาจจะเป็นเพียงปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ความรู้เพียงอย่าเดียวก็ไม่เพียงพอต่อการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ อาจจะต้องอาศัยปัจจัยอื่นร่วมด้วย สอดคล้องกับ ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง และคณะ (2565) ทำการศึกษาพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกิจกรรมทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ปัจจัยนำด้านประโยชน์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมีประโยชน์มาก ($\overline{X}$ = 7.33) และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกันที่ (r=.141, p=0.01) อาจเป็นเพราะการทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่จะส่งผลดีต่อร่างกาย และมีสุภาพที่ดี สอดคล้องกับ ธนัมพร ทองลอง และภาคภูมิ แจ้งโพธิ์นาค (2565) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นการคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำจึงเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น

ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับไม่แน่ใจ ($\bar{X}$ = 3.28) และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกันที่ (r=.275, p=0.01) อาจเป็นเพราะอาจเป็นเพราะทัศนคติเป็นปัจจัยพื้นฐาน และก่อให้เกิดแรงจูงใจ โดยเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็นของบุคคลนั้นที่ก่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอดคล้องกับ ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง และคณะ (2565) พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปัจจัยเอื้อมีมาก ($\bar{X}$ = 0.91) และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกันที่ (r=.156, p=0.01) อาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีมีความพร้อมของสถานที่ เช่น โรงยิมเนเซี่ยม ห้องฟิตเนส ตลอดจนอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน พร้อมใช้งานไว้ให้บริการแก่นักศึกษา โดย Crosby (2011) อธิบายถึงปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมตามความต้องการที่เป็นผลจากปัจจัยนำ โดยยมีสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ สังคม ทรัพยากรที่เอื้ออำนวยในการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมบุคคล เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยสนับสนุนการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ ปากชำนิ และคณะ (2564) พบว่าความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (r= 0.18) เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีฟิตเนส, โรงยิม, สนามกีฬา 2 แห่ง, สนามบาสเกตบอล, สนามฟุตซอล, สนามกอล์ฟ, และลานแอโรบิก เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้มีความสวยงามยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดความหลากหลายในการเล่นกีฬาและตอบสนองความต้องการของนักศึกษาได้

ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายปัจจัยเสริมมีมาก ($\bar{X}$ = 0.88) และความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกันที่ (r=.296, p=0.01) อาจเป็นเพราะ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน ครอบครัว คนรู้ใจ ในการชักชวนให้ออกกำลังกาย สอดคล้องกับ อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ (2561) กล่าวว่า ปัจจัยเสริมแรงด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยสอดคล้องกับ ณัฐพร อุทัยวรรณ และคณะ (2563) ที่ทำการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้ทำการศึกษา ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผลที่ได้จะเป็นแนวทางในการสนับสนุนเชิงนโยบาย และเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารูปแบบของการออกกำลังกาย หรือ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในนักศึกษาโดยเป็นลักษณะงานวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)

องค์ความรู้ใหม่

จากสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการพัฒนาในด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การมีสุขภาพที่ดีย่อมเป็นสิ่งทุกคนต้องการ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการสนับสนุนให้ทุนคนมีพฤติกรรมการอกกำลังกาย ในแต่ละวันให้มากขึ้น ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ทั้งนี้ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยปัจจัยนำด้านการรับรู้ประโยชน์ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญในการสนับสนุนปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร อุปกรณ์และสถานที่ที่เอื้อออกกำลังกาย รวมถึงการสร้างทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยเป็นการทำงานร่วมกันแบบบูรณาการร่วมกันระหว่าง กองพัฒนานักศึกษา กับคณะต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย รวมถึงหน่วยงานภายนอก เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น รวมถึงมีการกำหนดแผนงานประจำปี ด้านงบประมาณ โดยการสร้างความร่วมมือกันในองค์กรองค์กรได้มีส่วนร่วมในการจัดสรรงบประมาณ เพื่อการสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษา ซึ่งมีหลักฐานทางวิชาการที่พบว่า ปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดการออกกำลังกาย ถือเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพดี เป็นการป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาว และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการในยุคแท็บเลต. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 39*(1), 1–2.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2552). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 11). เทพเนรมิตการพิมพ์.

ณัชสกร คงชีวสกุล, สุนทรา กล้าณรงค์, และจุฑารัตน์ สถิรปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. *วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอนี, 9*(16), 59–70.

ณัฐพร อุทัยธรรม, ชวัลนุช พิทูรทรัพย์, บุษยา ฉิมพลี, และซัลมา จารีย์. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 3*(1), 62–72.

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2558). การยกระดับมหาวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 7*(1), 169–178.

ทักษิกา ชัชวรัตน์, วรินทร์ธร พันธ์วงศ์, และสุภาภรณ์ นันตา. (2561). พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา, 19*(3), 107–120.

ธนัมพร ทองลอง และภาคภูมิ แจ้งโพธิ์นาค. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา และนวัตกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย, 1*(3), 23–34.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 9). สุวีริยาสาส์น.

พนิดา จงสุขสมสกุล. (2561). *การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: เอกสารประกอบการอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่” รุ่นที่ 6*. มหาวิทยาลัยนเรศวร.

พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี. (2558). *พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา* [ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2556). *หลักการวัดและประเมินผลทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 8). เฮ้าส์ ออฟ เคอร์มีส.

ภาณุวัฒน์ ปากชำนิ, ทะนงศักดิ์ ทองศรีสุข, อัจฉราภรณ์ เชื้อช้าง, และปาริชาติ สัตย์ญารักษ์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. *Dhammathas Academic Journal, 21*(2), 13–26.

ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง. (2564). *รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล* [ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร].

ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง, พงษ์เอก สุกใส, ปัญญา สังขวดี, และทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 24*(3), 244–253.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. (2566). *ยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560–2579) และระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566–2570)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

รัตนวัชระ เพ็ญรัตนหิรัญ. (2566). การปรับตัวชีวิตในมหาวิทยาลัย: แนวทางและกลยุทธ์สำหรับนักศึกษาปีแรก. *วารสารวิชาการศิลปะศาสตร์ประยุกต์, 16*(2), 1–17.

สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร* (รายงานผลการวิจัย). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2554). *คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2553*.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *วารสารสถิติรายไตรมาส, 66*(2). สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

หทัยภัทร ประสานศักดิ์. (2562). *คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร* (รายงานผลการวิจัย). ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

อนุสรณ์ ส่องแสง, วราภรณ์ จันทร์พราว, ดิศพล บุปผาชาติ, และเด่นดวง ดีศรีสุระ. (2565). พฤติกรรมการออก กำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10. *วารสารศูนย์อนามัย ที่ 10 อุบลราชธานี, 10*(1), 62–83.

อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ, กนกพรรณ ศรีสร้อย, รอฮายา หมาดตา, วิไลพรรณ บุญรอด, และมณีรัตน์ แซ่ซื้อ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มฉก.วิชาการ, 21*(42), 55–64.

อรอุมา นาทสีทา. (2564). ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา. *Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation, 50*(1), 64–77.

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). American College of Sports Medicine.

Crosby, R., & Noar, S. M. (2011). What is a planning model? An introduction to PRECEDE–PROCEED. *Journal of Public Health Dentistry, 71*(1), 7–15. https://doi.org/10.1111/j.1752-7325.2011.00235.x

Green, L., & Krueter, M. (2005). *Health promotion planning: An educational approach* (4th ed.). McGraw-Hill.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). Harper & Row.