

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ*

Factor on Exercise of Students at Chaiyaphum

Rajabhat University

ปานวรัตน์ ปากชำนิ, ทนงศักดิ์ ทองศรีสุข, อัจฉราภรณ์ เชื้อช้าง และปาริชาติ สัตย์ญารักษ์
Panuwat Pakchumni, Thanongsak Thongsrisuk, Artcharaporn Chuachang and Parichat Sattayarak

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: panuwatlae@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ 2) เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ จำแนกตามเพศ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำนวน 484 คน โดยวิธีการเลือกโดยบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลังกายที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 ใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.21, p = 0.00$) ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.18, p = 0.00$) และด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.32, p = 0.00$) และปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา คือ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา และนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่าง

*ได้รับบทความ: 17 กุมภาพันธ์ 2564; แก้ไขบทความ: 30 มีนาคม 2564; ตอรับตีพิมพ์: 18 มิถุนายน 2564

Received: February 17, 2021; Revised: March 30, 2021; Accepted: June 18, 2021



มีนัยสำคัญ .05 มีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.35$, S.D. = 0.45) นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 มีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 2.89$, S.D. = 0.72)

คำสำคัญ: ปัจจัย; ความสัมพันธ์; การออกกำลังกาย; นักศึกษา

Abstract

The research was purpose of it was: 1) to study associated with the factor of exercise students' at Chaiyaphum Rajabhat University, 2) to study knowledge, attitude and perceived barriers in exercise of Chaiyaphum Rajabhat University classified by gender. This study was a survey of the sample consisted of 484 students' at Chaiyaphum Rajabhat University, using method of obtained by accidental sampling. The instruments used in the research was a questionnaire about, knowledge, attitude, the cognition of obstacle exercise, readiness' places and equipment of exercise, support from students at Chaiyaphum Rajabhat University. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation and its reliability was verified by calculation of Pearson's correlation coefficient; r formula.

The results of the research were as follows: The factor related to exercise of students at Chaiyaphum Rajabhat University. The attitude positive correlation of exercise at the 0.05 level of significant. ($r = 0.21$, $p = 0.00$) The readiness 'places and equipment of exercise at the 0.05 level of significant ($r = 0.18$, $p = 0.00$) and the support from the students at the 0.05 level of significant. ($r = 0.32$, $p = 0.00$). The factor were not related to exercise of students at Chaiyaphum Rajabhat University. The cognition of obstacle exercise was not related to exercise and all gender students had a different knowledge about exercise with moderate level at the 0.05 level of significant. ($\bar{x} = 2.35$, S.D. = 0.45) Student hadn't different attitude about exercise with fair level at the 0.05 level of significant. ($\bar{x} = 2.89$, S.D. = 0.72) Moreover, the university should increase facilities, cleanness, and develop learning management system, general education. Especially, Physical education pattern had more knowledge for students and improved others factor. Finally, students love to exercise and make them to good health.

Keywords: Factor; relationship; exercise; students



1. บทนำ

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกรมพลศึกษามีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพโดยการคำนึงการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อมและบริบทต่างๆ ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป เพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการตื่นตัวออกกำลังกาย เล่นกีฬา ให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม จากแผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา (พ.ศ. 2560-พ.ศ. 2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาทั้งหมด 5 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ กีฬา และนันทนาการ ด้านการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างเครือข่ายการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ ด้านการส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานบุคลากรทางการกีฬาและนันทนาการ ด้านการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรมการออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการและวิทยาศาสตร์การกีฬา และด้านการพัฒนาองค์กรคุณภาพ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา, 2560) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด

(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

นักศึกษาเป็นกำลังหลักของสังคมถ้ามีการออกกำลังกายเป็นนิสัยจะมีสุขภาพดีตามไปด้วย ในการวิจัยในการศึกษา ยังทราบถึงสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นอยู่ และความสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้เป็นตามนโยบายและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 โดยจากผลการศึกษาพฤติกรรมทางสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 17.2 และเกินเกณฑ์ ร้อยละ 2.4 มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.6 โดยรับประทาน อาหารรสหวานบ่อย/ บ่อยมาก ร้อยละ 11.2 รับประทานอาหารรสเค็ม บ่อย/บ่อย มาก ร้อยละ 3.6 รับประทานอาหารมัน กะทิหรืออาหารทอดบ่อย/บ่อยมาก ร้อยละ 7.9 2 ต้มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 27.5 สูบบุหรี่ ร้อยละ 2.7 ไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 27.8 และออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 14.1 (พรภัทรา แสนเหลา และอนัญญา ลาลูน, 2562, หน้า 21-33)

จากปัญหาพฤติกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิดังกล่าว อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพและป่วยเป็นโรคเรื้อรังในอนาคตได้ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยใน



ครั้งนี้ เป็นฐานข้อมูลการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น และออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เป็นได้เล็งเห็นคุณค่าประโยชน์และประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย โดยตั้งเป้าหมายเป็นมหาวิทยาลัยที่มีความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมสุขภาพ การกีฬา การออกกำลังกาย และเป็นแบบอย่างแนวที่ดีให้กับชุมชน สังคม และประชาชน ในจังหวัดชัยภูมิได้มีความตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการรับรู้อุปสรรคในการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำแนกตามเพศ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยทำการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

1. ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ปี 2561 จำนวนทั้งหมด 3,586 คน ประกอบด้วย คณะครุศาสตร์ จำนวน 1,895 คน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ 322 คน

คณะรัฐศาสตร์ 383 คน คณะพยาบาลศาสตร์ 404 คน คณะบริหารธุรกิจ 445 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ 52 คน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 85 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2561 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane, 1973) และการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกโดยบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 484 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีทั้งหมด 6 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนที่ 4 ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ส่วนที่ 5 ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย และส่วนที่ 6 ด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง

4. การสร้างและหาคุณภาพ

- 4.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องของรูปแบบ (Format) และความถูกต้องของภาษา (Wording) และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า มีค่าเท่ากับ 0.84 จากนั้นนำแบบสอบถาม



มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบขั้นต้น (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างโดยทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 30 คน

4.3 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.819

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการจัดทำหนังสือถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการจัดทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอ

ความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตัวเอง และผู้ช่วยวิจัยที่ผ่านการอบรมและมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากคอมพิวเตอร์โดย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient; r) และ ทดสอบค่าที (t-test)

4. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ผู้วิจัยสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (n=484)

ข้อมูลทั่วไป	นักศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	66	13.6
หญิง	418	86.4
รวม	484	100
ระดับการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	361	74.6
ชั้นปีที่ 2	37	7.6



ข้อมูลทั่วไป	นักศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 3	66	13.6
ชั้นปีที่ 4	20	4.2
รวม	484	100
คณะที่ศึกษา		
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	17	3.5
คณะครุศาสตร์	268	55.4
คณะรัฐศาสตร์	14	2.8
คณะพยาบาลศาสตร์	153	31.6
คณะบริหารธุรกิจ	23	4.8
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	0	0
คณะวิศวกรรมศาสตร์	9	1.9
รวม	484	100
โรคประจำตัว		
มี	22	4.5
ไม่มี	462	95.5
รวม	484	100
การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เคย	285	58.9
คนในครอบครัว	36	7.4
วิทยุ	390	80.6
โทรทัศน์	145	30.0
หนังสือพิมพ์	276	57.0
เพื่อน	210	43.4
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	357	73.8
ครู/อาจารย์	186	38.4
โซเชียล	29	6.0
อื่นๆ	2	0.4
ไม่เคย		



ข้อมูลทั่วไป	นักศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ
การประกอบกิจกรรมในเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	288	59.5
อ่านหนังสือ	288	59.5
ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง	429	88.6
ไปเที่ยว	231	47.7
โทรศัพท์คุยกับเพื่อน	118	24.4
อื่นๆ	3	0.6
ความถี่ในการออกกำลังกาย		
ทุกวัน	131	27.1
วันเว้นวัน	113	23.3
สัปดาห์ละ 3 วัน	109	22.5
สัปดาห์ละครั้ง	49	10.1
เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์	71	14.7
ไม่ได้ออกกำลังกาย	11	2.3
อื่นๆ	0	0
เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
น้อยกว่า 10 นาที	1	0.2
ประมาณ 15 นาที	22	4.5
ประมาณ 30 นาที	116	24.0
ประมาณ 45 นาที	123	25.4
ประมาณ 1 ชั่วโมง	161	33.3
มากกว่า 1 ชั่วโมง	61	12.6
จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เพื่อสุขภาพ	479	99.0
เพื่อความสนุกสนาน	455	94.0
เพื่อการแข่งขัน	111	22.9
เพื่อสังสรรค์กับเพื่อน	443	91.5
เพื่อลดน้ำหนัก	409	84.5
อื่นๆ	0	0



จากการศึกษาในตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง ร้อยละ 86.4 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 74.6 สังกัดคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 55.4 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 95.5 และได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ ร้อยละ 80.6 รองลงมาได้รับข่าวสารจากครู/อาจารย์ ร้อย ละ 73.8 จากคนในครอบครัว ร้อยละ 58.9 ในเวลาว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ส่วนใหญ่ ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ฟังเพลง ร้อยละ 88.6

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ (n= 484)

ปัจจัย	การออกกำลังกายของนักศึกษา				ระดับ
	\bar{x}	S.D.	(r)	p	
ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.35	0.45	0.40	0.28	ปานกลาง
ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.89	0.72	0.21	0.00*	พอใช้
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	0.63	0.22	0.52	0.16	น้อย
ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย	4.12	0.52	0.18	0.00*	มาก
ด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง	4.11	0.52	0.32	0.00*	มาก

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายได้ พบว่า ด้านด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.35, S.D. = 0.45$) ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 2.89, S.D. = 0.72$) ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 0.63, S.D. = 0.22$)

ออกกำลังกายและอ่านหนังสือ ร้อยละ 59.5 ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 27.1 วันเว้นวัน ร้อยละ 23.3 โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 33.3 และประมาณ 30 นาที ร้อยละ 24.0 จุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 99.0 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 94.0 และเพื่อสังสรรค์กับเพื่อน ร้อยละ 91.5

2. ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.12, S.D. = 0.52$) และด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.11, S.D. = 0.52$)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ได้แก่ ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความ



สัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.21, p = 0.00$) ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.18, p = 0.00$) และด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบ

ข้างความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.32, p = 0.00$)

2.1 ผลการเปรียบเทียบการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำแนกตามเพศ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำแนกตามเพศ (n= 484)

ความรู้	N	\bar{x}	S.D.	t	df	p
เพศชาย	66	1.48	.51	-2.49	387.13	.04*
เพศหญิง	418	3.15	.39			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพศชายและเพศหญิง

มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบเจตคติออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำแนกตามเพศ (n= 484)

เจตคติ	N	\bar{x}	S.D.	t	df	p
เพศชาย	66	2.48	.41	1.02	317.26	1.90
เพศหญิง	418	2.48	.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิเพศชายและเพศหญิง

มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิจำแนกตามเพศ (n= 484)

การรับรู้อุปสรรค	N	\bar{x}	S.D.	t	df	p
เพศชาย	66	2.48	0.68	-1.498	294.238	.03*
เพศหญิง	418	3.64	0.53			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิเพศชายและเพศหญิงมีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

3. ผลการวิจัย

3.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ได้แก่ ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.21, p = 0.00$) ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.18, p = 0.00$) และด้านการสนับสนุนจากบุคลากรรอบข้างความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.32, p = 0.00$) และปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ คือ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

3.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิเพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 มีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.35, S.D. = 0.45$) ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิเพศชายและเพศหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 มีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 2.89, S.D. = 0.72$)

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 สังกัดคณะครุศาสตร์ ไม่มีโรคประจำตัว และได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ ครู/อาจารย์ และคนในครอบครัว ในเวลาว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ฟังเพลง ออกกำลังกาย และอ่านหนังสือ โดยมีการออกกำลังกายทุกวัน และใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง นักศึกษาที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สนุกสนาน

2. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = 0.21$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาได้รับข่าวสารจากทางโทรทัศน์ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง และด้วยทางมหาวิทยาลัยที่มีนโยบายให้นักศึกษาและบุคลากรสนับสนุนให้มีออกกำลังกาย สอดคล้องกับสมเกียรติยศ วรเดช (2557, หน้า 288-299) นิสิตมีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ร้อยละ 70.33 % และ 49.67 และพบว่า เพศ อายุ ชั้นปี คณะที่ศึกษา เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ($r = 0.18$) เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีฟิตเนส โรงยิม สนามกีฬา 2 แห่ง สนามบาสเกตบอล สนามฟุตบอล สนามกอล์ฟ ลานแอโรบิก เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย รวมทั้งได้มีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้มีความสวยงามเพิ่มขึ้น จึงทำให้เกิดความหลากหลายในการเล่นกีฬาและตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิได้ มีผลการศึกษาสอดคล้องกับโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561, หน้า 55-64) ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.19$, $p = 0.00$) ด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ($r = 0.32$) อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า เนื่องจากนักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารจากหลายช่องทางรวมถึงการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข คนในครอบครัว ครู/อาจารย์ และเพื่อนๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเปรมวดี คฤหเดช (2562, หน้า 455-466) พบว่า ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์และอุปสรรคมีการรับรู้สูงที่สุดในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกาย

ของนักศึกษา ซึ่งผลการศึกษานี้ใกล้เคียงกับการศึกษาของโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561, หน้า 55-64) ในด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ฉัตรชัย ประภัศร (2560, หน้า 81-92) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กรณีศึกษา: นักศึกษาสาขาการบัญชีและนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับเปรมวดี คฤหเดช (2562, หน้า 455-466) พบว่า ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์และอุปสรรคมีการรับรู้สูงที่สุด

3. การเปรียบเทียบความรู้ เจตคติและการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำแนกตามเพศ ด้านความรู้ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง เพศชาย เพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $.05$ โดยข้อคำถามที่ถูกมากที่สุดทั้งเพศชายและเพศหญิง ได้แก่ ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมัน



ในเส้นเลือดได้ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น ร้อยละ 100 เนื่องจากนักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายสามารถทำให้เกิดความสนุกสนาน ได้พบปะเพื่อนใหม่ ได้สนทนากับเพื่อน พร้อมกับได้มีสุขภาพดีไปพร้อมกัน ได้รับการสนับสนุนในด้านความรู้จากครู/อาจารย์ และมีสนามกีฬากลางแจ้ง ฟิตเนส โรงยิมของมหาวิทยาลัยที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย รวมถึงการบูรณาการรายวิชาต่างๆ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เข้าถึงความรู้ได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสรากร บุญกิจเจริญ (2549) พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติสม่ำเสมอมากที่สุด คือ ศึกษาสาระน่ารู้จากอินเทอร์เน็ต เล่นสเก็ต และสะสมแสตมป์

ด้านเจตคติ ส่วนใหญ่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิมีเจตคติต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 โดยนักศึกษาคณะต่างๆ ได้รับความรู้ในการออกกำลังกาย บุคลากร อาจารย์ และเพื่อนๆ รวมไปถึงเพื่อนที่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับจักรกฤษณ์ นุบาล (2560, หน้า 75-86) พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมาย เจตคติด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ พบว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย แต่มีบางส่วนที่ต้องปรับเจตคติให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันผลเสียที่เกิดจากความ

เข้าใจผิดและประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย ด้านการรับรู้อุปสรรค นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง และมีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิมีนโยบายการออกกำลังกายเพื่อให้บุคลากร และนักศึกษาได้มีสุขภาพที่แข็งแรง ส่งผลทำให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายมากขึ้นและรับรู้ถึงข้อจำกัดของเครื่องออกกำลังกายบางเครื่อง และสถานที่ออกกำลังกายบางแห่ง สอดคล้องและคล้ายคลึงกับผลงานวิจัยของธนพร แยมศรี, ชัญญูชิตาดุขภูมิ ทูลศิริ และยุวดี สีสันนาวิระ (2560, หน้า 158-168) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครื่องช่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มีการรับรู้การออกกำลังกายด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางและด้านสมรรถนะตนเองอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกับงานวิจัยของแววจี พันภัย และอมร ไกรดิษฐ์ (2560, หน้า 180-195) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรมีพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอน หมวดศึกษาทั่วไป รายวิชาพลศึกษา หรือรายวิชาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพให้มีรูปแบบ



ของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความรู้ในการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาและพัฒนาปัจจัยด้านอื่นๆให้เกิดการพัฒนาให้นักศึกษารักการออกกำลังกาย ส่งผลทำให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืน

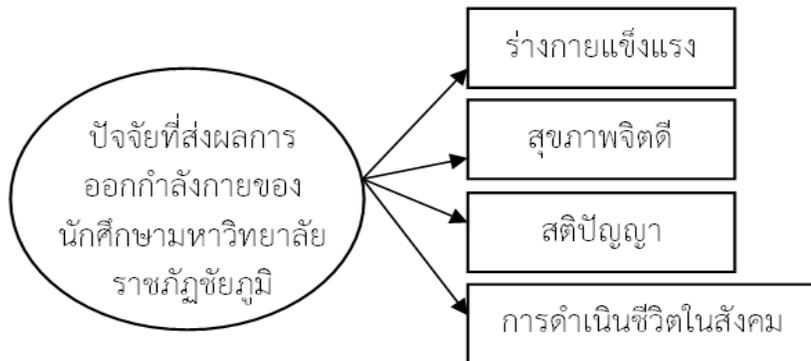
1.2 ควรเพิ่มการอำนวยความสะดวก ความสะอาด การปรับปรุงสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายในมีความพร้อมในการใช้งานอยู่เสมอ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนารูปแบบกิจกรรม นวัตกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิอย่างต่อเนื่อง

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง และเป็นฐานข้อมูลการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม และออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา (2560-2564). เข้าถึงได้จาก <https://www.dpe.go.th/about-391991791799-401291791802>
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledge/categories/exercise/>



- จักรกฤษณ์ นุกูล. (2560). ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิชาการธรรมทรศน์*, 17(2), 75-86.
- ฉัตรชัย ประภัสร์. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายกรณีศึกษา: นักศึกษาสาขาการบัญชีและนักศึกษาสาขาการจัดการ ระดับปริญญาตรี ภาคพิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558. *วารสารราชชนครินทร์*, 14(32), 81-92.
- ธนพร แยมศรี, ชนัญชิตาตุษฎี ทูลศิริ และยุวดี ลีลัคณาวิระ. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เครือข่ายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(2), 158-168.
- เปรมวดี คฤหเดช. (2562). การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร. *วารสารวชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง*, 63(6), 455-466.
- พรภัทรา แสนเหลา และอณัญญา ลาลูน. (2562). การศึกษาพฤติกรรมทางสุขภาพในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 2(2), 21-33.
- แววจใจ พันภัย และอมร ไกรดิษฐ์. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(ฉบับพิเศษ), 180-195.
- สมเกียรติยศ วรเดช. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขตพัทลุง. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 44(3), 288-299.
- สรากร บุญกิจเจริญ. (2549). *ศึกษาการใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2548*. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร ม.ฉก. วิชาการ*, 21(42), 55-64.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rdEd. New York: Harper and Row Publications.