

บทความวิจัย (Research Article)

ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

FACTORS AFFECTING ON PHYSICAL ACTIVITY MANAGEMENT OF STUDENTS

AT RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Received: August 13, 2020

Revised: October 11, 2020

Accepted: October 14, 2020

พานุพันธ์ ลาภรัตนทอง^{1*} พงษ์เอก สุขใส² ปัญญา สังขวดี³ และทวีศักดิ์ สว่างเมฆ⁴
Panuphan Laprattanathong^{1*} Phong-ek Suksai² Panya Sungkawadee³ and Taweesak Sawangmek⁴

^{1,2,3,4}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร^{1,2,3,4}Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok 65000, Thailand

*Corresponding Author, E-mail: porjmt@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัย และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 420 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์อิทธิพลตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ($r = 0.163$, $r = 0.280$ ตามลำดับ) และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และ ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.342$, $r = 0.337$ ตามลำดับ) จากผลการศึกษาจึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการให้ความรู้ และสร้างทัศนคติที่ดีต่อการมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงมหาวิทยาลัยควรดำเนินการสนับสนุนปัจจัยอื่นที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย พบว่า ชั้นปีของนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้ร้อยละ 25.3 (Adjusted $R^2 = .253$)

คำสำคัญ: การจัดการกิจกรรมทางกาย ปัจจัย นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

Abstract

The objectives of this study were to examine the factors and to analyze the factors affecting on physical activities management at Rajamangala University of Technology. The sample group consisted of 420 students from Rajamangala University of Technology, 2nd- 4th year. The samples were obtained using a proportional stratified sampling method. The research tool was a questionnaire. The data were analyzed by using statistic, means, and standard deviation to find the correlations of variables affecting physical activities using Pearson correlation coefficient and to analyze the influences of predictive variables on physical activity management by multiple regression analysis method. The results indicated that; Knowledge of physical activities and attitude about having physical activities correlated with having physical activities in statistically significant at 0.01 ($r = 0.163$, $r = 0.280$ respectively) and Contributing factors related to physical activity management and complementary factors related to physical activity management correlated with having physical activities in statistically significant at 0.01 ($r = 0.342$, $r = 0.337$ respectively). The results of the study show that the importance of educating and creating an good attitude of having physical activity, including that universities should work on their contributing factor and complementary factors. It was found that the factors which most influenced the management of physical activities for students at Rajamangala University of Technology were gender, year of students, knowledge, attitude, contributing factors, and complementary factors had statistically significant effects at the level of 0.05 on physical activities. All variables can explain physical activities for students at Rajamangala University of Technology for 25.3% (Adjusted R² = .253).

Keywords: Physical Activity Management, Factors, Students, Rajamangala University of Technology

บทนำ

ความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่เป็นผลมาจากกระบวนการโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนเพิ่มขึ้น การประกอบกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ถูกลดทอนลงและทดแทนด้วยเครื่องกลในรูปแบบของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ส่งผลต่อรูปแบบวิถีของการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป ในปี พ.ศ. 2555-2557 คนไทยที่มีพฤติกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยจากร้อยละ 66.3 เป็น 68.3 เมื่อจำแนกตามช่วงอายุ (Generations) คือ เชนวาย (Gen Y) เป็นกลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 11-32 ปี ในปี 2557 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนที่ผลการสำรวจ พบว่า เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมทางกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มช่วงอายุอื่น (Institute for Population and Social Research, 2016, p. 31) สอดคล้องกับ Hongchayangkun et al. (2018, p. 9) กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งล้วนแต่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งนี้ ในด้านสัดส่วนผู้ที่มีพฤติกรรมทางกายเพียงพอและจำนวนชั่วโมงในการมีพฤติกรรมทางกายในแต่ละวัน จากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการเกิดโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อาทิ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด (Kanjaphibunwong, 2014, p. 3)

ในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ต้องคำนึงถึง “การพัฒนาที่ยั่งยืน” โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) และเพื่อเป็นการพัฒนาคนและสังคมไทยให้เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศ มีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีพละกำลังที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา

ประเทศไทย ซึ่งการพัฒนาประเทศเพื่อให้เจริญก้าวหน้าในอนาคตจำเป็นต้องอาศัย คนวัยแรงงาน (Man Power) ที่มีศักยภาพสูงจะอยู่ในวัยหนุ่มสาว หรือวัยเรียนโดยเฉพาะช่วงอายุของประชากรที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา จะเป็นกำลังแรงงานสำคัญในการพัฒนาประเทศ ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการศึกษาทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ เน้นการผลิต “บัณฑิตนักปฏิบัติ” (Rajamangala University of Technology Lanna, 2014, p. 12) ซึ่งนอกจากความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังต้องมีการจัดการส่งเสริมการมีภาวะสุขภาพที่ดีซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรงสำหรับที่จะเป็นบัณฑิตนักปฏิบัติที่ดี ทั้งนี้ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย มีสาเหตุมาจากปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความรู้ ทักษะคิด ปัจจัยเอื้อเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงการมีพฤติกรรมของบุคคล และปัจจัยเสริมที่เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลจะได้รับซึ่งหากมีการจัดการที่เหมาะสมกับปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น ก็จะทำให้มีการส่งเสริม สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในมหาวิทยาลัย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาขั้นพื้นฐานสู่การมีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี “Good Health and Well-being” ตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” ประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

วิธีการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

ตัวแปรต้น เพศ ชั้นปีนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทักษะคิดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย

ตัวแปรตาม การมีกิจกรรมทางกาย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในแต่ละแห่ง จำนวน 9 แห่ง ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 77,790 คน ซึ่งการคำนวณขนาดตัวอย่าง ได้นักศึกษาจำนวน 382 คน ซึ่งกำหนดขนาดโดยเปิดตารางสำเร็จรูปของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) (ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 10 เป็น 420 คน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)
2. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบ 2 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ Bloom et al. (1975)
3. ทักษะคิดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 ข้อ เป็นลักษณะคำถามที่แสดง ค่านิยมทางบวก และแสดง ค่านิยมทางลบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ Srisa-ard (2013)
4. ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย จำนวน 20 ข้อ และ ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย จำนวน 13 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบ 2 ตัวเลือก ตอบ “มี” ได้ 1 คะแนน ตอบ “ไม่มี” ได้ 0 คะแนน โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแปลความหมายของ Ketsing (1991)

5. การมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย จำนวน 14 ข้อ เป็นลักษณะแบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ Srisa-ard (2013)

โดยมีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการจัดการกิจกรรมทางกายและ/หรือด้านการบริหารจัดการ จำนวน 3 ท่าน โดยวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ ซึ่งข้อคำถามทั้งฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.66-1.00 (Ritjaroon, 2013) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ที่ได้กำหนดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ไว้ที่ 0.75 (Jongsuksakul, 2018) และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) จำนวน 30 คน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความสัมพันธ์ของความรู้ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (Wongrattana, 2009)

ค่า r	ระดับของความสัมพันธ์
0.90 ขึ้นไป	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก
0.70 - 0.89	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
0.30 - 0.69	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
ต่ำกว่า 0.30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์

และวิธีวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีต่อการจัดการกิจกรรมทางกายโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression)

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.5 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.5 โดยนักศึกษา ส่วนใหญ่ศึกษาระดับ ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 40.5 ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 31.8 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 27.8 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาจาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.5 รองลงมาจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน ร้อยละ 16 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ร้อยละ 14 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ร้อยละ 10.8 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ร้อยละ 10.5 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ร้อยละ 10 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ร้อยละ 9.3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร้อยละ 7.8 และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ร้อยละ 5.3 ตามลำดับ

2. ภาพรวมการมีกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ($\bar{X} = 3.65$, $SD = 1.233$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ได้แก่ นักศึกษาเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียนด้วยการเดิน และนักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น - ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์ ($\bar{X} = 4.03$, $SD = 1.056$) นักศึกษาการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 1.042$) และนักศึกษาใช้เวลาว่างระหว่างวันโดยการเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ ($\bar{X} = 3.92$, $SD = 1.10$) ตามลำดับ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำแนกเป็น รายข้อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. นักศึกษาเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียนด้วยการเดิน	4.03	1.056	น้อย
2. นักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยจักรยานภายในมหาวิทยาลัย	3.03	1.671	ปานกลาง
3. นักศึกษาใช้การเดินไปยังสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยในระหว่างวัน	3.71	1.144	น้อย
4. นักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น – ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์	4.03	1.056	น้อย
5. นักศึกษาใช้การปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัยในระหว่างวัน	3.03	1.671	ปานกลาง
6. นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพภายในมหาวิทยาลัย เช่น การวิ่ง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น	3.71	1.144	น้อย
7. นักศึกษาเรียนวิชาบังคับตามหลักสูตรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา	3.86	1.024	น้อย
8. นักศึกษาเลือกเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา	2.97	1.642	ปานกลาง
9. นักศึกษามีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 30 นาทีขึ้นไป ต่อครั้ง	3.54	1.270	น้อย
10. นักศึกษาการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย	4.01	1.042	น้อย
11. นักศึกษาการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยใช้อุปกรณ์ของมหาวิทยาลัย	3.96	1.029	น้อย
12. นักศึกษาใช้เวลาว่างระหว่างวันโดยการเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	3.92	1.10	น้อย
13. นักศึกษาใช้เวลาว่างในการเล่นมือถือ คอมพิวเตอร์	3.70	1.185	น้อย
14. นักศึกษาใช้เวลาว่างในการพักผ่อน หรืออยู่คุยกับเพื่อนๆ ในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย	3.69	1.232	น้อย
รวม	3.65	1.233	น้อย

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดการกิจกรรมทางกาย ส่วนในด้านของชั้นปีของนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทักษะเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับการจัดการการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ดังนี้

ชั้นปีของนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับการจัดการกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำ ($r = 0.157, p = 0.01$), ($r = 0.163, p = 0.01$) และ ($r = 0.280, p = 0.01$) ตามลำดับ

ปัจจัยอื่นที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับการจัดการกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับปานกลาง ($r = 0.342, p = 0.01$) และ ($r = 0.337, p = 0.01$) ตามลำดับ ดังตาราง 2

ตาราง 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)						การมีกิจกรรมทางกาย
	1	2	3	4	5	6	
1. เพศ	1	-.001	.063	.103*	-.006	-.012	.030
2. ชั้นปีของนักศึกษา		1	.004	.032	.065	.085	.157**
3. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย			1	.381**	.411**	.491**	.163**
4. ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย				1	.265**	.322**	.280**
5. ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย					1	.710**	.342**
6. ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย						1	.337**

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

4. อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย ได้แก่ เพศ ชั้นปีนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ดีที่สุด โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ร้อยละ 25.3 ซึ่งพบว่ามีตัวแปรอิสระจำนวน 5 ตัวแปร ที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ต่อการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ชั้นปีของนักศึกษา (.122) ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (-.415) ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย (.370) ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านงบประมาณ (.497) ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านเครือข่ายและความสัมพันธ์ (.606) ดังตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter Regression

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
(Constant)	1.987	.509		3.905	.000
เพศ	-.015	.078	-.009	-.198	.843
ชั้นปีของนักศึกษา	.122	.047	.115	2.623	.009
ความรู้	-.415	.174	-.129	-2.3860	.018
ทศนคติ	.370	.093	.192	3.960	.000
ปัจจัยเอื้อ					
• นโยบาย	.375	.212	.109	1.768	.078
• งบประมาณ	.497	.123	.228	4.036	.000
• บุคลากร	-.169	.121	-.070	-1.398	.163
• สิ่งอำนวยความสะดวก	.027	.234	.008	.118	.906

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
ปัจจัยเสริม					
• สนับสนุนจากบุคลากร	.192	.135	.077	1.421	.156
• สนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย	-.303	.157	-.105	-1.935	.054
• ภายนอก แรงจูงใจ	.156	.174	.048	.897	.370
• เครือข่าย และความสัมพันธ์	.606	1.41	.242	4.285	.000

$R^2 = 0.525$ Adjusted $R^2 = 0.253$ $F = 12.265^*$ $p\text{-value} < .05$

สามารถเขียนพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบได้ ดังสมการ

การจัดการการมีกิจกรรมทางกาย = $1.987 + (.122 \text{ชั้นปีนักศึกษา}) + (-.415 \text{ความรู้}) + (.370 \text{ทัศนคติ}) + (.497 \text{ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ}) + (.606 \text{ปัจจัยเสริมด้านเครือข่ายและความสัมพันธ์})$

เขียนสมการพยากรณ์ในรูปแบบมาตรฐานได้ดังต่อไปนี้

$Z_{\text{การจัดการการมีกิจกรรมทางกาย}} = (.115 Z_{\text{ชั้นปีนักศึกษา}}) + (-.129 Z_{\text{ความรู้}}) + (.192 Z_{\text{ทัศนคติ}}) + (.228 Z_{\text{ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ}}) + (.242 Z_{\text{ปัจจัยเสริมด้านเครือข่ายและความสัมพันธ์}})$

สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้แก่ ชั้นปีนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย ด้านงบประมาณ และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล”

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีภาพรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย คือ มีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ สอดคล้องกับ Kattiya (2015, p. 46) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีความบ่อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมทางกายที่พบว่ามีการปฏิบัติบ่อย คือ เปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียนด้วยการเดิน นักศึกษาออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับ Siangsai and Sukonthasab (2015, p. 47) และ Kattiya (2015, p. 23) พบว่า พฤติกรรมที่นิสิต นักศึกษาปฏิบัติมากที่สุด คือ เปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน นักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น – ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์ใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน รวมถึงการใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อซึม

2. ชั้นปีของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางบวกที่ ($r=0.157$, $p=0.01$) ซึ่งชั้นปีของนักศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Lertsakornsiri and Khampunyo (2017, p. 67) พบว่า ชั้นปีนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมด้านการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ Wongsamran (2007, p. 81) พบว่า ชั้นปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับการจัดการกิจกรรมทางกายไปในทิศทางในทางบวกที่ ($r = 0.163$, $p = 0.01$) ซึ่งความรู้เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความสัมพันธ์ของการแสดงพฤติกรรม สอดคล้องกับ

Sutthajunya (2003) รายงานว่า ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สอดคล้องกับ Phonnill (2012) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับการจัดการกิจกรรมทางกายไปในทางบวกที่ ($r=0.280$, $p = 0.01$) ทศนคติเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็นของบุคคลนั้นที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอดคล้องกับ Raustorp et al. (2005, p. 258) กล่าวว่า การเพิ่มความรู้และทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนิสิตนักศึกษาจะทำให้ให้นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายทำให้สุขภาพแข็งแรงมีคุณสมบัติตอบสนองต่อตัวผู้ปฏิบัติ สอดคล้องกับ Chareondee and Prajaknate (2016, p. 43) พบว่า ทศนคติของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าร่วมการปั่นจักรยานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมการปั่นจักรยานของประชาชนในเขต กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน Siangsai and Sukonthasab (2015, p. 73) พบว่า ทศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Suksai (2013) พบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทางบวกที่ ($r = 0.342$, $p = 0.01$) สอดคล้องกับ Siangsai and Sukonthasab (2015, p. 73) กล่าวว่า ปัจจัยเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม และ นโยบายที่มีความสำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยสอดคล้องกับ Suksai (2013, p. 109) กล่าวว่า ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรมีนโยบายจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น และ Palitnonkert et al. (2018, p. 62) พบว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้น

6. ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทางบวกที่ ($r = 0.337$, $p = 0.01$) สอดคล้องกับ Palitnonkert et al. (2018, p. 55) กล่าวว่า ปัจจัยเสริมแรง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ ด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแสดงให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มีความสอดคล้องกับ Siangsai and Sukonthasab (2015, p. 74) กล่าวว่า เมื่อมีแรงจูงใจมากการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะมาก แต่ถ้าแรงจูงใจน้อยพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะน้อยตามไป

7. ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยการวิเคราะห์ทางสถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ นำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression) พบว่า ตัวแปรด้านชั้นปีนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย ด้านงบประมาณ ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกายด้านเครือข่ายและความสัมพันธ์ ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกายด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์มีอิทธิพลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการจัดการการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้ร้อยละ 25.3

สอดคล้องกับ Keawvilai (2009) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครเป็นปัจจัยร่วมในการทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายได้ร้อยละ 23.40 สอดคล้องกับ Saravivrote et al. (2014, p. 224) ที่ทำการศึกษปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า ตัวแปรด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 23.3 สอดคล้องกับ Li-thong-in (2014) พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้แก่ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มช่องทางในด้านการสนับสนุนสร้างความสัมพันธ์ และสร้างเครือข่ายโดยรอบมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพ
2. ภายในหน่วยงานควรจัดทำแผนนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อพัฒนาและสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย ต่อไป

References

- Bloom, S. B. (1975). *Taxonomy of education objective handbook I: cognitive domain*. New York: David McKay.
- Chareondee, S., & Prajaknate, P. (2016). Factors influencing the decision to participate in Cycling activities among Bangkok Residents. *Journal of Communication and Management NIDA*, 2(3), 29-47. [in Thai]
- Hongchayangkun, K., Sutirawut, P., & Kaewthong, Y. (2018). *Guide to increasing physical activity in Thai people*. Songkhla: Prince of Songkla University. [in Thai]
- Institute for Population and Social Research. (2016). *Thai health 2016 good death optional trajectory*. Nakhon Pathom: Mahidol University. [in Thai]
- Jongsuksakul, P. (2018). *Construction and quality validation of research tools*. Training Supporting Documents "Create a new generation of researchers" version 6. Phitsanulok: Naresuan University. [in Thai]
- Kanjanaphibunwong, A. (2014). *NCDs disease report: Focusing on global goals (kick off to the goals)* (2nd ed.). Nonthaburi: Office of Research for Health Promotion Policy. [in Thai]
- Kattiya, K. (2016). Physical activity of Maejo University Undergraduates, Chiang Mai Province. *Journal of Liberal Art, Maejo University*, 4(1), 46-58. [in Thai]
- Keawvilai, S. (2009). *Factors effected on exercise behaviors of undergraduate students of Rajamangala University of Technology* (Research report). Bangkok: Faculty of Business Administration, Rajamangala University of Technology Phar Nakhon. [in Thai]
- Ketsing, W. (1991). *The analysis of data from the SPSS/PC + training program*. Bangkok: Club for those interested in Educational Research. [in Thai]

- Lertsakornsiri, M., & Khampunyo, C. (2017). Factors associated with health-promoting behaviors of nursing students at Saint Louis College during practice in the health care service. *Naresuan University Journal: Science and Technology*, (25)3, 67-76. [in Thai]
- Li-thong-in, P., Chaiyarak, S., & Kerdnet, A. (2014). *Factors Related to Health Exercise Behavior of the First Year Students at Suan Dusit Rajabhat University* (Research report). Bangkok: Suan Dusit Rajabhat University. [in Thai]
- Palitnonkert, A., Suebwiset, P., Kannang, O., Mardt, M., Srisoi, K., Boonrod, W., & Saephueng, M. (2018). Factors related to exercise behavior of physical therapy students in Huachiew Chalermprakiet University. *HCU Journal of Health Science*, 21(42), 55-64. [in Thai]
- Phonnil, S. (2012). *Exercise behavior of undergraduates students*. Retrieved April 25, 2020, from <https://sutean.wordpress.com/2013/07/> [in Thai]
- Rajamangala University of Technology Lanna. (2014). *Strategies of Rajamangala University of Technology Lanna 2014-2018*. Chiang Mai: Rajamangala University of Technology Lanna. [in Thai]
- Raustorp, A., Mattsson, E., Svensson, K., & Stahl, A. (2005). Physical activity, body composition and physical self – esteem: A 3 - year follow - up study among adolescents in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 16(4), 258-266.
- Ritjaroon, P. (2013). *Principles of measurement and evaluation of education* (8th ed). Bangkok: House of Kermist. [in Thai]
- Saravirote, A., & Janyam, K. (2014). Factors influencing health promotion behavior of undergraduate students at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *Kasetsart J. (Soc. Sci)*, 25(2), 223-234. [in Thai]
- Siangsai, C., & Sukonthasab, S. (2015). Factors related physical activities of high education institutes students in Bangkok Metropolis. *Journal of Sports Science and Health*, 16(3), 64-75. [in Thai]
- Srisa-ard, B. (2013). *Preliminary research* (9th ed.). Bangkok: Suweeriyasan. [in Thai]
- Suksai, P. (2013). *Factors influencing on exercise behaviors of students in Naresuan University* (Research report). Phitsanulok: Naresuan University. [in Thai]
- Sutthajunya, C. (2003). *Factors related to the exercise of Rajabhat institutes undergraduate students in Bangkok Metropolis* (Master thesis). Nakhon Pathom: Mahidol University. [in Thai]
- Wongrattana, C. (2009). *Techniques for using statistics for research* (11th ed). Bangkok: Thepnaremit Printing. [in Thai]
- Wongsamran, S. (2007). *Factor related to exercise behavior of student in Rajamangala University of Technology Phar Nakhon* (Research report). Bangkok: Faculty of Art Science, Rajamangala University of Technology Phar Nakhon. [in Thai]