



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

The Predictive Factors on Exercise Behaviors of Undergraduate Students of Rambhai Barni Rajabhat University

ติยาพร ธรรมสนธิ, บดินทร์ ปันบำรุงกิจ, ปภินวิชฎ์ โพธิ์ภาค, อีรัชัย วนากลาง
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

บทคัดย่อ

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2557 โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกนจำนวน 370 คน จากวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random) ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .26-.53 และค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .83 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (T-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way-Analysis of Variance) การทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่มีเพศ คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 18.6 โดยสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอนจากคะแนนดิบดังนี้

$$Y = 7.410 + 0.0360X_4 + 1.495X_{1.1} + 0.002X_{1.2} + 0.0278X_5$$

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย



Abstract

This survey research was conducted to study exercise behaviors of undergraduate students of Rambhai Barni Rajabhat University and to compare the relationship between knowledge aspects and exercise perceptions which were exercise knowledge, exercise benefit perception, barrier perception, health status perception, information support with exercise behaviors of undergraduate students of Rambhai Barni Rajabhat University. The samples with the simple random were 370 undergraduate students of Rambhai Barni Rajabhat University based on Krejcie and Morgan's table 40 question. questionnaires were used to collect data with discrimination between .26 and .53. The reliability of questionnaires was .83. Percentage, Mean, Standard deviation, t-test, F-test, One-way-Analysis of Variance, LSD Method, Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis were applied for data analysis.

The results were as follows :

1. The undergraduate students of Rambhai Barni Rajabhat University had exercise behaviors, exercise knowledge, aversive barriers perception, information support at the moderate level, but exercise benefit perceptions was at the high level.
2. The undergraduate students with different sex and faculty had statistically significant difference in exercise behaviors at .05 level.
3. The knowledge concerning exercise was not related with exercise behaviors of The undergraduate students.
4. The exercise benefit perception, health status perception, and information support were positively related to exercise behaviors of the undergraduate students at .05 level. The exercise barrier perceptions was negatively related to the exercise behaviors of the undergraduate students while the statistical significance at .05 level.
5. The barrier perception, sex, faculty, and health status perception could predict the exercise behaviors of the undergraduate students at 18.6 percent . It was shown with as $Y = 7.410 + 0.0360X_4 + 1.495X_{1,1} + 0.002X_{1,2} + 0.0278X_5$

Keywords : Exercise Behaviors



บทนำ

การออกกำลังกายนั้นเป็นการเสริมสร้างสุขภาพและสร้างความแข็งแรงของร่างกาย รวมทั้งช่วยป้องกันโรคภัยต่างๆ ให้กับผู้ออกกำลังกายได้อีกด้วย หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ มีปัญหาสุขภาพ และมีปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นมักข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกาย อาจจะทำให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป เป็นที่น่าดีใจว่าการออกกำลังกาย ให้สุขภาพดีไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็พอ และก็ต้องใช้พื้นที่หรือเครื่องมืออะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนั้นยังสามารถลดความเครียดได้ด้วย (<http://www.siamhealth.net>) การออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อระบบไหลเวียนโลหิตระบบประสาทอัตโนมัติระบบย่อยอาหารระบบขับถ่ายอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ดังที่ วุฒิพงษ์ ประมัตถการ (2537) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้านประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานานๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มท้องอัตราการหายใจจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิปริมาณเลือดต่ำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อพอกจากปอดทำให้ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วยจึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มเส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้น ทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่มทำให้ความต้านทานในเลือดน้อยลงด้วยหัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานท้าทายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส อารมณ์ที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีไหวพริบและสติปัญญาที่ดี มีสัมพันธไมตรีที่ดี การออกกำลังกายและเล่นกีฬาก็จะส่งผลให้จิตแจ่มใสเบิกบาน ไม่นโมโหง่าย ไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ ยิ้มแย้มสดชื่นตลอดวัน และช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ไม่มีวุ่นวายกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศชาติ ในปัจจุบันการใช้

กิจกรรมกีฬามีความสำคัญต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป สุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบกระบวนการและหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกายทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลาสภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, 2545) มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันที่ให้ความรู้และผลิตบัณฑิตออกสู่สังคม และเป็นหน่วยงานที่ควรมีการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพต่างๆ แก่นักศึกษา ดังนั้นนักศึกษาจึงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพและสภาพร่างกายของตนเองให้ดีอยู่เสมอ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีและเพื่อให้มีการดำรงชีวิตประจำวันให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและการณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2557 จำนวน 8,719 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีทุกชั้นปีที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2557 จำนวน 370 คน และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน

วิธีการวิจัย

1. รูปแบบของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามชนิดคำถามแบบเปิดและแบบปิด (Open and Closed Response Questions) โดยแบ่งออกเป็น 7 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, คณะที่ศึกษา, น้ำหนักตัว, ส่วนสูง, จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์, สถานที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำและช่วงเวลา而出กำลังกาย

2. เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0

การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
1.34-2.00 หมายถึง	ระดับดี
0.67-1.33 หมายถึง	ระดับปานกลาง
0.00-0.66 หมายถึง	ระดับควรปรับปรุง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก	1
ตอบผิด	0

การแปลความหมายของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับความรู้
ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป หมายถึง	ระดับดี
ร้อยละ 50.00-79.99 หมายถึง	ระดับปานกลาง
ร้อยละ 0.00-49.99 หมายถึง	ระดับควรปรับปรุง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้ประโยชน์
3.67-5.00 หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66 หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33 หมายถึง	ระดับต่ำ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายเป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางลบมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้อุปสรรค
3.67-5.00 หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66 หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33 หมายถึง	ระดับต่ำ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพเป็นข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ภาวะสุขภาพของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้ประโยชน์
3.67-5.00 หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66 หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33 หมายถึง	ระดับต่ำ



ส่วนที่ 7 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมเป็น
ข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5
เห็นด้วย	4
ไม่แน่ใจ	3
ไม่เห็นด้วย	2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1

การแปลความหมายของคะแนนแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม
แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

ค่าระดับคะแนน	ระดับการรับรู้แรงสนับสนุน
3.67-5.00 หมายถึง	ระดับสูง
2.34-3.66 หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00-2.33 หมายถึง	ระดับต่ำ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่เป็นข้อมูลจำแนก
ประเภท ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็น
ประจำช่วงเวลาที่ย่อออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่ และค่า
ร้อยละส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ น้ำหนักตัว ส่วนสูง
และจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

2. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมออกกำลังกายของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยหา
ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)

3. วิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดย
การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

4. วิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่อ
พฤติกรรมออกกำลังกายของของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการ
ออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะ
สุขภาพและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และ
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม
การออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน
โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม
การออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระ
จากกันโดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณี
ที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะ

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี
(LSD Method) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

7. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน
(Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่าง
ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยด้านการ
รับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการ
ออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้
ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนแรงสนับสนุนทางสังคม
และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3-7

8. วิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนาย
พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยการวิเคราะห์การถดถอย
พหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)
เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เปรียบเทียบ
พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษาและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
ปัจจัยความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของ
การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้
ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
รำไพพรรณี สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลสรุปได้ว่า

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลการจำแนกประเภท
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 370 คน สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1.1 เพศพบว่า เป็นเพศชายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ
55.40

1.2 คณะที่ศึกษา พบว่า เป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.56

1.3 สถานที่ที่ไปออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า
นักศึกษาออกกำลังกายที่สนามกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.14



1.4 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย พบว่า ออกกำลังกายในช่วงเย็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.90 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 370 คน สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1.4.1 น้ำหนักตัว พบว่า ทั้งชายและหญิง มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 60.22

1.4.2 ส่วนสูง พบว่า ทั้งชายและหญิง มีส่วนสูงเฉลี่ย 166.46

1.4.3 จำนวนวันที่ออกกำลังกาย พบว่า มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายเฉลี่ย 3.54 วันต่อสัปดาห์

2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ตอบถูกเฉลี่ยร้อยละ 55.53) ข้อที่ควรปรับปรุงคือการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแต่ละครั้งควรใช้เวลาติดต่อกันมากเท่าใด

3. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.14$, $SD. = 0.793$)

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.49$, $SD. = 1.134$)

การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30$, $SD. = 1.020$)

แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่า มีแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.47$, $SD. = 1.121$)

4. การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างประชากร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน ได้แก่ เพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) แสดงว่า นักศึกษาเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 4.23 ($SD. = 1.905$) และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 2.69 ($SD. = 1.213$) เมื่อทำการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศชาย

และเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานที่ 2 คณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างประชากรมากกว่า 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ได้แก่ คณะที่ศึกษา โดยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จำแนกตามคณะที่ศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของแอลเอสดี (LSD Method) พบว่า แตกต่างกัน 5 คู่ ประกอบด้วย

คู่ที่ 1 คณะเทคโนโลยีการเกษตร กับ คณะครุศาสตร์

คู่ที่ 2 คณะครุศาสตร์ กับ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คู่ที่ 3 คณะครุศาสตร์ กับ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คู่ที่ 4 คณะครุศาสตร์ กับ คณะวิทยาการจัดการ

คู่ที่ 5 คณะครุศาสตร์ กับ คณะนิเทศศาสตร์

สมมติฐานที่ 3-9 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานพบว่า

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4



3. การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

4. การรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

5. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9

สมมติฐานข้อ 10 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา ปัจจัยด้านความรู้ และการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา และการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 18.6 ($R^2 = .186$) ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานข้อ 10 โดยสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) จากคะแนนดิบดังนี้

$$Y = 7.410 + 0.0360X_4 + 1.495X_{1.1} + 0.002X_{1.2} + 0.0278X_5$$

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิวานี เชม (2542) พบว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับงานวิจัยทิวาวัน คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลางสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงส่วนใหญ่จะออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของมงคล แฝงสาเคน (2548) ที่พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนใช้เวลาในการออกกำลังกาย 31 นาทีขึ้นไป และความหนักในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนีย์ กาบแก้ว (2549) พบว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และคณะที่ศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

2.1 นักศึกษาเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 55.40 และเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 44.60 เมื่อทำการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลรัตน์ แสงวนิช (2542) พบว่า นักศึกษาชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่นักศึกษาหญิงจะออกกำลังกายประมาณ 20 นาที สอดคล้องกับงานวิจัยของนิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) พบว่า นักศึกษาชายมีการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะนักศึกษาชายชอบเล่นกีฬามากกว่าและมักทำกิจกรรมทำอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย



ศรีนครินทรวิโรฒ มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 คณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จำแนกตามคณะที่ศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของนรินทร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) ที่พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีคณะที่ศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของนักศึกษาในหลายประการ เช่น ความสนใจในการศึกษาเป็นอย่างมาก ความเห็นัดเหนื่อยจากการเรียนการไม่มีเวลาว่าง เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของกรีนและกรูเทอร์ (Green & kreuter, 1991) พบว่า ความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมแต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป สอดคล้องกับงานวิจัยของปนัดดา จูเภา (2544) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของนรินทร์ พลรัตน์ และคณะ (2547) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกดา อัมมยงค์ (2548) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ สอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนัท กาบแก้ว (2549) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมผลการศึกษาพบว่า

4.1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่บุคคลจะกระทำ

พฤติกรรมใดๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter, 2002) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของบราวน์ (Brown, 2005) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรินทร์ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากการรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ดังนั้นการรับรู้อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งกีดขวางไม่ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมน้อย และมีการรับรู้อุปสรรคมากพฤติกรรมก็อาจเกิดขึ้นยาก แต่ถ้าบุคคลมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมและการรับรู้อุปสรรคพฤติกรรมน้อยก็จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Pender. 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของกรับและคาร์เตอร์ (Grubbs & Carter. 2002) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์กับนิสัยการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของทิวาพรรณ คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลภาคกลางสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ที่มี การรับรู้อุปสรรคต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของชิน ศิริรักษ์ (2547) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรินทร์ ตรีศักดิ์ศรี (2548) ที่พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05



4.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับความจริงจังของการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพดี ก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของทิวารณ คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษากับกนกดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพลุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนเป็นการรับรู้ว่าคุณภาพปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จเพียงใด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ พฤติกรรมความรู้สึกนึกคิดในการบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมมีมากเท่าใด การรับรู้ความสามารถแห่งตนก็จะมากเท่านั้น ดังนั้นการรับรู้ความสามารถแห่งตนจึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของสดุดิ์ ภูทองไสย (2541) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ สอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐภรณ์ ผลึกเพชร (2547) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพลุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลลงมือซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของเคอร์เนีย และคณะ (Courneya & others, 2000) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจะสามารถทำนายความตั้งใจในการออกกำลังกายของบุคคลได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของทิวารณ คำบันลือ (2546) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างกัมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของชื่น ศิริรักษ์ (2547) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกดา อัมยงค์ (2548) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับงานวิจัยของไพลุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.6 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของสรลรัตน์ พลอินทร์ (2543) ที่พบว่า สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของสุธี คำคง (2544) ที่พบว่า การมีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนัท กาบแก้ว (2549) ที่พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายมากที่สุดและเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวก

4.7 ปัจจัยที่สามารถทำนายร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีได้ร้อยละ 23.4 สอดคล้องกับการศึกษาของไพลุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) ที่ว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพศ การได้รับข้อมูลข่าวสารแรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การ



ออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 23.40 และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ที่ว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านการออกกำลังกายและการสนับสนุนทางสังคมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 40.60 ($p < .01$)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นการที่จะให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่องและสามารถทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมขององค์กร ได้ควรมีการกำหนดนโยบายโดยมุ่งเน้นการออกกำลังกายของ นักศึกษาให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ได้รับรู้ถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและ จิตใจจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำตัวแปรอื่นๆ มาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต พฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากจิตสำนึกและพฤติกรรมทางเลือก ที่เกิดจากปัจจัยเสริมแรงเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ต่อเนื่อง

2.2 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ คณาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี โดย ศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กนกดา อัมยงค์. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาตรี ประชาพิพัฒน์และนฤพนธ์วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลางสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข. ปริญญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐภรณ์ ผลึกเพชร. (2547). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐจังหวัดพัทลุง. ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดล. ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทิวาวัน คำบรรลือ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลางสังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต.” วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 12(1): 65-71.
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- พัชรพันธ์ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล แผงสาเคน. (2548). รายงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศวันออกเฉียงเหนือตอนบน. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลรัตน์ แสงวณิช. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีดกันพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาวิทยาลัย อาชีวศึกษาภาคเหนือ. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินติ้งเฮาส์.
- สุดดี ภู่องไสย. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อม ของวิทยาลัยกับพฤติกรรมออกกำลังกาย. วารสารเพื่อสุขภาพ. 12(2) : 44-45.
- สิวานี เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬานิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาบัณฑิต วิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุขภาพที่ดี (ออนไลน์). (2557). สืบค้นจาก <http://www.siamhealth.net>. 26 มกราคม 2558.
- สุดกัญญา ปานเจริญและปริทรรศน์วันจันทร์. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วารสารสภาการพยาบาล. 22(3) : 80-90.
- สุธี คำคง. (2544). ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชน จังหวัดตรัง. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มกราคม 2552. จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>
- สุรีย์ พันธรักษ์. (2546). การศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงปีการศึกษา 2545. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. 6 : 137-144.
- Brown, SA. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*. 29(2) : 107-116.
- Courneya, K.S & others. (2000). "Social Support and the Theory of Planned Behavior in the Exercise Domain." *American Journal of Health Behavior*. 24(4) : 300-308
- Green, Lawrence W. & Kreuter, Marshall W. (1991). *Health Promotion Planning and Education Approach*. 2nd ed. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Grubbs L. & Carter J. The relationship of Perceived Benefits and Barriers to Reported Exercise Behaviors in College Undergraduates. *Fam Community Health*. 25(2) : 76-84.
- Pender, NJ. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. 3rd ed. USA : Appleton & Lange.