

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
Factors Related to Exercise Behavior of Faculty Education
Students in Phetchabun Rajabhat University

ณัฐวุฒิ โพธิ์ศรีแก้ว^{1*}, ประเมษฐ์ วงษ์พุทธิชัย¹, พลากร ชาญณรงค์¹ และภัสสร โพธิ์ศรีแก้ว²
Nattawut Posrikaew^{1*}, Phoramate Wongputthichai¹, Palakorn Channarong¹ and Passorn Posrikaew²

¹สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

¹Physical Education, Faculty of Education, Phetchabun Rajabhat University

²กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และพลศึกษา โรงเรียนวัชรชัย

²Health and Physical Education Subject areas, Watcharachai school

*Corresponding author E-mail: nattawut.posr@pcru.ac.th โทร. 083-959-6765

Received: April 18, 2024; Revised: November 26, 2024; Accepted: January 23, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะครุศาสตร์ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยการแบ่งชั้นภูมิ และการสุ่มอย่างง่ายจากการจับสลากแบบไม่ใส่คืน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหาทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบสอบถามเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, $SD = 0.63$) ปัจจัยนำเข้ามีความสัมพันธ์สัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.14$) ปัจจัยเอื้อมีความความสัมพันธ์สัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.57$) และปัจจัยเสริมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม

Abstract

A design of this study is a correlation research aimed to study Exercise Behavior and the relationship with Factors Related to Exercise Behavior of Faculty Education students in Phetchabun Rajabhat University

A sample 400 of Faculty Education students were selected as by a stratified sampling method and Simple random sampling without replacement. The instrument used for data collection was a context certified questionnaire validity by 3 experts. The IOC of all questions was between 0.67 – 1.00. The reliability of the questionnaire was 0.85. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation and predisposing factors, enabling factors, and reinforcing

factors that are in correlation with the exercise behavior of students were analyzed using Pearson's correlation coefficient .

The research result showed that exercise behavior of students was at high level ($\bar{x} = 4.03$, SD 0.63). The predisposing factors positively correlated with low levels and significance at 0.01 ($r = 0.14$) with exercise behavior. The enabling factors positively correlated with medium levels and significance at 0.01 ($r = 0.57$). The reinforcing factors positively did not correlate with exercise behavior.

Keywords: Exercise Behavior, Predisposing Factors, Enabling Factors, Reinforcing Factors

บทนำ

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนไทยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้การดำรงชีวิตสะดวกสบายโดยเฉพาะการบริโภคอาหารในยุคปัจจุบันมีวิวัฒนาการรูปแบบของอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม และมีความสะดวกสบายในการสั่งซื้ออาหารได้อย่างรวดเร็วผ่านช่องทางออนไลน์ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่ในทางกลับกันความสะดวกสบายเหล่านี้ทำให้เราสามารถบริโภคอาหารได้ปริมาณที่เพิ่มขึ้นแต่ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายลดลงจากที่ต้องเดินไปซื้ออาหารเป็นการนั่งรออาหารมาส่งแทน สิ่งเหล่านี้เราอาจจนเกิดความเป็นอันตรายถึงกลายเป็นพฤติกรรม กิจกรรมทางกายของประชาชนลดน้อยลงจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ประเทศไทยได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพ พบว่า ประชาชนคนไทย ละเลยต่อการออกกำลังกาย และขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง โรคไตเรื้อรัง และโรคอ้วน ซึ่งเป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด (เกื้อเกียรติ ประดิษฐ์พรศิลป์, 2563) ในปี 2563 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้สำรวจข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬอย่างสม่ำเสมอเพียงร้อยละ 41.82 โดยผู้ชายมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 45.49 มากกว่าผู้หญิงที่มีการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 38.41 เมื่อแบ่งเป็นรายภาค พบว่า ภาคใต้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 51.97 สูงกว่าภาคอื่น ๆ รองลงมาคือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 43.20, 41.85, 38.73 และ 36.22 ตามลำดับ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2563) โดยในปี 2565 พบว่าคนไทยมีแนวโน้ม การมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจากปี 2563 แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายของ ประชากรไทยปี 2564 มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 63.0 ซึ่งในปี 2565 ลดลงเป็นร้อยละ 62.0 (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2566)

การออกกำลังกายมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดี อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยง จากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยมีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม ตามแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักรู้ด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน และยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬาจากการกำกับติดตามสรุปผลพบว่าเยาวชนและประชาชนยังไม่ตระหนักว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาส่งผลดีต่อการพัฒนาทั้งร่างกายและสมอง ทำให้ประชาชน มีการออกกำลังกายลดลง ซึ่งทำให้ยังไม่สามารถดำเนินงาน ได้ตรงตามเป้าหมายยุทธศาสตร์ที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566) ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาในปัจจุบัน เนื่องจากนักศึกษาไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย นักศึกษาให้ความสำคัญในเรื่องการเรียนมากเกินไป ไม่มีเวลา รวมถึงגיעจรร้าน และไม่ชอบออกกำลังกาย ปัจจัยที่ช่วย

ส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาการแบ่งเวลา ของนักศึกษา การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ช่วยเอื้อ และ สนับสนุนการออกกำลังกายของนักศึกษาอีก เช่น สนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกายสวยงาม การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย อาทิ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาให้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เป็นต้น (Department of Physical Education, 2018)

จากข้อมูลดังกล่าวมานี้ทำให้ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายจะเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาด้านการศึกษาในการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครู ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ โดยได้นำกรอบแนวคิดของ PRECEDE Framework มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ซึ่งจะให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ซึ่งเป็นกำลังหลักในการพัฒนาท้องถิ่นนั้นมีสุขภาวะสมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งผลของการศึกษานี้จะเป็น ข้อมูลพื้นฐานนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง และปราศจากโรคภัย ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพ ที่ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนตลอดไป และมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยสหสัมพันธ์ (Correlation Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาคณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่กำลังศึกษา ภายในปีการศึกษา 2566 รวมทั้งสิ้นจำนวน 837 คน ซึ่งได้ข้อมูลจากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ แต่ละคนเป็นอาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ด้วยความเต็มใจและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยมีความตั้งใจที่จะสำรวจกลุ่มตัวอย่างทุกคนแต่ด้วยเวลาจำกัดจึงใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์หรือการประมาณจากจำนวนประชากร (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 30% ของประชากร แต่เพื่อป้องกันแบบสอบถามที่มี ข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือไม่ได้รับตอบกลับของแบบสอบถามจึงได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเป็น 400 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุด โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ใช้วิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) ซึ่งได้จากการจำแนกการสุ่มในสัดส่วนที่เท่า ๆ กันตามชั้นปีที่ 1-4 โดยได้จำนวนที่คำนวณได้ตามชั้นปี เท่ากับ 100, 100, 92 และ 108 คน ตามลำดับ หลังจากนั้นนำมาคำนวณตามสัดส่วนที่เท่ากันของนักศึกษาของแต่ละสาขาวิชาภายในคณะครูศาสตร์ ได้ดังนี้สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 46 คน สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 66 คน สาขาวิชาภาษาไทย จำนวน 52 คนสาขาวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 79 คน สาขาวิชา จำนวน 102 คน และ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 55 คน จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายจากการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน (Simple Random Sampling without Replacement) โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 6 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อคำถามแบบปลายปิดและเติมคำลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยนำด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน

ในส่วนที่ 2 - ส่วนที่ 5 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามความคิดเห็น ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977) ดังนี้

ระดับต่ำ ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33

ระดับปานกลาง ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66

ระดับสูง ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00

ส่วนที่ 6 เป็น ข้อคำถามที่เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 สำหรับเกณฑ์การแบ่งระดับพฤติกรรม ใช้เกณฑ์ของชูศรี วงศ์รัตน์ (2553) โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือผู้วิจัยดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อออกแบบเครื่องมือแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ให้อยู่ภายในขอบเขตของการศึกษา

2. สร้างเครื่องมือแบบสอบถามให้ครอบคลุมตามแนวทางที่ได้ศึกษาข้อมูล

3. หาความตรงตามเนื้อหาในแบบสอบถามให้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการประสานงานผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิโดยแต่ละท่านมีความเชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกาย ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และทางด้านการวัดและประเมินผล ทุกข้อคำถามมีค่า IOC (index of item objective congruence) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 ผู้วิจัยได้ดำเนินการนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (try out) กับ นักศึกษาคนอื่น ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ตามที่ Jump N (1978) ซึ่งในภาพรวมค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น .85 ซึ่งสามารถนำแบบสอบถามนี้ไปดำเนินการใช้ในการศึกษาวิจัยต่อไปได้

การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่เก็บได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อ อธิบายให้เห็นลักษณะของข้อมูลเบื้องต้นของข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2566

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม แต่ละปัจจัยกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ โดยทดสอบด้วย สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยพบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาจำนวนและร้อยละ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีจำนวน 283 คน ร้อยละ 70.75 และเพศชายจำนวน 117 คน ร้อยละ 29.25 ตามลำดับ ส่วนมากศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 108 คน ร้อยละ 27 รองลงมา เป็นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 100 คน ร้อยละ 25 และ 25 และน้อยที่สุดคือ ชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 92 คน ร้อยละ 23 นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสาขาวิชาการศึกษามีจำนวน 102 คน ร้อยละ 25.5 รองลงมาเป็นสาขาภาษาไทยมีจำนวน 79 คน ร้อยละ 19.75, พลศึกษา จำนวน 66 คน ร้อยละ 16.50, ภาษาอังกฤษ จำนวน 55 คน ร้อยละ 13.75 และวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 46 คน ร้อยละ 11.50 ตามลำดับ ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดง ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ (n=400)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	การแปลความหมาย		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ท่านคลายอุ่น cool down ร่างกายภายหลังการออกกำลังกายเสมอ	4.22	0.62	ระดับมาก
2. เมื่อเกิดอุบัติเหตุขณะออกกำลังกาย เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด ข้อเท้าพลิก ท่านหยุดพักทันที และประคบด้วยน้ำแข็ง	4.25	0.62	ระดับมาก
3. สถานที่ในการออกกำลังกายท่านเลือกพื้นที่กลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.83	0.61	ระดับมาก
4. เมื่อออกกำลังกายท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกายต่าง ๆ	4.17	0.71	ระดับมาก
5. ก่อนออกกำลังกายท่านวางแผนเป้าหมายกิจกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	3.86	0.58	ระดับมาก
รวม	4.03	0.63	ระดับมาก

จากตารางที่ 1 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.03$, $SD = 0.63$) พฤติกรรมการออกกำลังกายข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือข้อที่ว่าเมื่อเกิดอุบัติเหตุขณะออกกำลังกาย เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด ข้อเท้าพลิก ท่านหยุดพักทันที และประคบด้วยน้ำแข็ง โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 4.25$, $SD = 0.62$) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์การปฏิบัติระดับมาก รองลงมาเป็นข้อที่กล่าวถึงว่าท่านคลายอุ่น (cool down) ร่างกายภายหลังการออกกำลังกายเสมอ โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 4.22$, $SD = 0.62$) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์การปฏิบัติระดับมาก และข้อที่กล่าวถึงว่าเมื่อออกกำลังกายท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกายต่าง ๆ โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 4.17$, $SD = 0.71$) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์การปฏิบัติระดับมากตามลำดับ และพฤติกรรมการออกกำลังกายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2 ข้อสุดท้าย คือข้อที่ว่าก่อนออกกำลังกายท่านวางแผนกิจกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 3.83$, $SD = 0.61$) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์การปฏิบัติระดับมาก และข้อที่ว่าสถานที่ในการออกกำลังกายท่านเลือกพื้นที่กลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 3.83$, $SD = 0.61$) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตอนที่ 2 ระดับคะแนนของตัวแปรที่ทำการศึกษา ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ตารางที่ 2 แสดง ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลด้านปัจจัยนำด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ (n=400)

ปัจจัยนำการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	การแปลความหมาย		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. การที่นักศึกษาสามารถทำท่าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้	3.92	0.68	ระดับสูง
2. การออกกำลังกายควรทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	4.23	0.58	ระดับสูง
รวม	4.14	0.69	ระดับสูง

จากตารางที่ 2 พบว่าปัจจัยนำด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 4.14$, SD = 0.69) โดยพบว่าการรับรู้ว่าการออกกำลังกายควรทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ ($\bar{x} = 4.23$, SD = 0.58) อยู่ในระดับสูง และการรับรู้ว่าการที่นักศึกษาสามารถทำท่าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้เป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดที่ ($\bar{x} = 3.92$, SD = 0.68) อยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 3 แสดง ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลด้านปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา (n=400)

ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	การแปลความหมาย		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง	4.42	0.65	ระดับสูง
2. ท่านจะชักชวนเพื่อนให้ร่วมการออกกำลังกายกับท่านเสมอ	3.73	0.68	ระดับสูง
รวม	3.99	0.67	ระดับสูง

จากตารางที่ 3 พบว่าปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 3.99$, SD = 0.67) โดยพบว่าทัศนคติข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือข้อที่ว่าท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งโดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 4.42$, SD = 0.65) อยู่ในระดับสูง และ ทัศนคติข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือข้อที่ว่าท่านจะชักชวนเพื่อนให้ร่วมการออกกำลังกายกับท่านเสมอที่มีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x} = 3.73$, SD = 0.68) อยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 4 แสดง ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลปัจจัยเอื้อด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ (n=400)

ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	การแปลความหมาย		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ท่านเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายตามข้อมูลที่ได้รับจากการเรียนการสอนในสถานศึกษา	4.06	0.46	ระดับสูง
2. ท่านเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายตามข้อมูลที่ได้รับจากวิทยุกระจายเสียง ในท้องถิ่นของท่าน	2.86	0.42	ปานกลาง
รวม	3.29	0.51	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่าปัจจัยเอื้อต่อการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 3.29, SD = 0.51) อยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่าปัจจัยเอื้อข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือข้อที่ว่าท่านเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายตามข้อมูลที่ได้รับจากการเรียนการสอนในสถานศึกษาโดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x}$ = 4.06, SD = 0.46) อยู่ในระดับสูง และ ปัจจัยเอื้อข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือข้อที่ว่าท่านเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายตามข้อมูลที่ได้รับจากวิทยุกระจายเสียง ในท้องถิ่นของท่านที่มีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x}$ = 2.86, SD = 0.42) อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 แสดง ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการแปลผลด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ (n=400)

ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	การแปลความหมาย		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
1. ครอบครัวของท่านให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกาย	3.98	0.61	ระดับสูง
2. มหาวิทยาลัยมีผู้ดูแลการทำกิจกรรมกีฬา และให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์กีฬาในการทำกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกาย	2.82	0.81	ปานกลาง
รวม	3.32	0.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่าปัจจัยเสริม ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของนักศึกษา ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.32, SD = 0.64) โดยพบว่าปัจจัยเสริมข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือข้อที่ว่าครอบครัวของท่านให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x}$ = 3.98, SD = 0.61) อยู่ในระดับสูง และปัจจัยเอื้อข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือข้อที่ว่ามหาวิทยาลัยมีผู้ดูแลการทำกิจกรรมกีฬา และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ มหาวิทยาลัยฯ มีผู้ดูแลการทำกิจกรรมกีฬา และการให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์กีฬาในการทำกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกายโดยมีค่าเฉลี่ยที่ ($\bar{x}$ = 2.82, SD = 0.81) อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐานปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ (Hinkle D. E. 1998) ของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา (n= 400)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยนำ	0.14**	ระดับต่ำ
การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.14**	ระดับต่ำ
ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.47**	ระดับต่ำ

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ (Hinkle D. E. 1998) พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ กับปัจจัยนำโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.14$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.47$)

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ (Hinkle D. E. 1998) ของปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ($n = 400$)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.91**	ระดับสูง
ปัจจัยเอื้อด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.57**	ระดับปานกลาง

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ (Hinkle D. E. 1998) พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กับ ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.91$) และปัจจัยเอื้อด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.57$)

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation) สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ (Hinkle D. E. 1998) ของปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ($n = 400$)

ตัวแปร	พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยเสริม	0.03**	ระดับต่ำ
ปัจจัยเสริมด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	0.21**	ระดับต่ำ
ปัจจัยเสริมด้านการได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย	0.01**	ระดับต่ำ
ปัจจัยเสริมด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของนักศึกษา	0.29**	ระดับต่ำ

**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามเกณฑ์ (Hinkle D. E., 1998) พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กับปัจจัยเสริมรวมทุกด้านไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิก

ในครอบครัวพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.21$) และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของนักศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.29$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2566 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, $SD = 0.63$) สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยสังเกตว่า ในช่วงเย็น ภายหลังจากเลิกเรียนพบว่านักศึกษาคณะครุศาสตร์ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ภายในมหาวิทยาลัย มีนักศึกษาบางส่วนออกกำลังกายที่สวนสาธารณะภายในจังหวัดเพชรบูรณ์ อาจเพราะคณะครุศาสตร์ มีรายวิชาที่นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่าง ได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือเล่นนันทนาการ เช่น รายวิชาสุขภาพกีฬานันทนาการ, และ วิชาเกมส์และนันทนาการ ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอารีย์ วงศ์แก้ว และ พันธศักดิ์ ศุกระฤกษ์ (2557) ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามีความอยู่ในเกณฑ์ดี

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

2.1 ปัจจัยนำด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.14$, $SD = 0.69$) จากที่กล่าวมาข้างต้นคณะครุศาสตร์ มีรายวิชาที่นักศึกษาได้เรียนหลักทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอย่างหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งผลให้นักศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โอนทัย ผลิตนันทเกียรติ และคณะ (2561) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด พบว่ามีการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนกายภาพบำบัด ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวสรีระ และการที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ในการออกกำลังกายจะคำนึงถึงประโยชน์และหลักการทางวิชาการเป็นหลัก และปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.99$, $SD = 0.67$) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และจากการศึกษาของ วนิตา เสนะสุทธิพันธุ์ และอาภาวรรณ หนูคง (2558) พบว่า ปัจจัยการรับรู้สมรรถนะตนเองมีอิทธิพลกับพฤติกรรม

ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ($r = 0.14$, $P=0.01$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อารีย์ วงศ์แก้ว และ พันธศักดิ์ ศุกระฤกษ์ (2557) พบว่าทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย แต่มีบางส่วนที่ยัง ต้องปรับเจตคติให้ถูกต้อง เพื่อป้องกัน ผลเสียที่เกิดจากความเข้าใจผิดในการออกกำลังกาย

2.2 ปัจจัยเอื้อด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการเข้าถึงทรัพยากรเกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาของพัชรินทร์ บุญรินทร์และคณะ (2558) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษายาบาลสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษานั้น จำเป็นต้องเพิ่มช่องทางการได้รับข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสม

ปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูง ($r = 0.91, P=0.01$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนันท์ ผลิตนันทเกียรติและคณะ (2561) พบว่า ปัจจัยเอื้อโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ($r = 0.20, p = 0.01$) ซึ่งสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้น

2.3 ปัจจัยเสริมด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32, SD = 0.64$) นักศึกษาส่วนมากมีสถาบันครอบครัวที่ดีให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกาย และเพื่อนมีความสัมพันธ์ที่ดีในการทำกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกายร่วมกันในช่วงเย็นจะสังเกตเห็นนักศึกษามาออกกำลังกายและเล่นกีฬาสันทนาการภายในมหาวิทยาลัยแต่สิ่งที่มหาวิทยาลัยยังขาดคือบุคลากรเจ้าหน้าที่กีฬา มหาวิทยาลัยฯ ไม่มีผู้ดูแลการทำกิจกรรมกีฬา และการให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์กีฬาในการทำกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นพดล นิมสุวรรณและคณะ (2559) ศึกษาการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และได้จัดทำโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการจัดตั้งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาและบุคลากร การจัดโครงการอบรมกีฬา จัดเผยแพร่ความรู้ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะสามารถนำไปสู่การเติมเต็มผลการวิจัยพบว่าความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.67, SD = 0.84$) เนื่องจากการออกกำลังกายควรมีความสะดวกสบาย และมีความปลอดภัยต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวพบว่ามีมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = 0.21, P=0.01$) และด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนของนักศึกษพบว่ามีมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = 0.29, P=0.01$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่าปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันในนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครโดยปัจจัยสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคลใกล้เคียง ซึ่งประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง และเพื่อน ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ จากผู้ให้การสนับสนุนคือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรม การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของและการบริการการได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นสิ่งสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

สรุป

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03, SD = 0.63$) ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์สัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.14$) ปัจจัยเอื้อมีความความสัมพันธ์สัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ($r = 0.57$) และปัจจัยเสริมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์อยู่ในระดับมากซึ่งเป็นสิ่งที่ดีดังนั้น การที่จะให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับนี้ต่อไปอย่างยั่งยืน ผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร ในมหาวิทยาลัยจะต้องปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักศึกษา อาจารย์จะต้องสร้างแกนนำด้านการออกกำลังกายในคณะของตนเอง นอกจากนี้สนามกีฬา สถานที่การออกกำลังกายสวยงาม การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย อาทิ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาให้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น มหาวิทยาลัยต้องมีช่องทางให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายให้กับนักศึกษามีการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพให้แก่นักศึกษาทุกคนอย่างทั่วถึงและกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น ควรนำตัวแปรอื่น ๆ มาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เพิ่มเติม เช่น อายุ เพศ แยกตามคณะ หรือพฤติกรรมอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น ปัจจัยการเสริมแรงทางบวกทางลบ แรงจูงใจ และควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ภายในของมหาวิทยาลัย โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องเพื่อจะได้ทราบข้อมูลหลาย ๆ ด้านเพื่อเป็นการพัฒนานักศึกษาและบุคลากรให้มีสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืนให้เป็นองค์กรส่งเสริมสุขภาพ

องค์ความรู้ใหม่และผลที่เกิดต่อสังคม ชุมชน ท้องถิ่น

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่สามารถทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ในจังหวัดเพชรบูรณ์โดยเฉพาะสถานศึกษาได้นำองค์ความรู้ไปปรับใช้ เพื่อทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกายที่ดี และส่งผลทำให้ประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์มีสุขภาพแข็งแรงลดภาระด้านภาระการดูแลสุขภาพผู้ป่วยและงบประมาณให้กับระบบสาธารณสุขภายในจังหวัดเพชรบูรณ์

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยคำแนะนำ และความร่วมมือ จากคณาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ และความร่วมมือของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้และให้ข้อมูลด้านต่าง ๆ ขอบขอบคุณท่านที่ช่วยประสานงานและอนุเคราะห์ในเรื่องเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยจนทำให้โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้แก่ผู้วิจัย จึงขอขอบพระคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยครั้งนี้มา ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566–2570). กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2564). รายงานผลการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชน ประจำปี 2563. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- เกื้อเกียรติ ประดิษฐ์พรศิลป์. (2563). โรค NCDs โรคที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://kcmh.chulalongkornhospital.go.th/line/โรค-ncds-โรคที่คร่าชีวิตคนไทย/>. (วันที่ค้นข้อมูล: 13 ตุลาคม 2566).
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี: ไทเนรมิตกิจ อินเทอร์เน็ตโปรดักส์.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพดล นิมสุวรรณ, เอกรินทร์ สังข์ทอง, อีร หทัยธนสันต์ และเกตุฉา บุญปรการ. (2559). การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารศิลปศาสตร์, 8(2), 219-244

- พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุกัลลักษณ์ เขยชม, และวลัยพร นันทศุภวัฒน์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 33(2), 176-186.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วนิดา เสนะสุทธิพันธุ์ และอาภาวรรณ หนูคง. (2558). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่น. *วารสารสภาการพยาบาล*, 30(2), 46-59.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2565). *ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2565*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://tpak.or.th/th/article/647>. (วันที่ค้นข้อมูล เมื่อ 13 ต.ค. 2566).
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. (วิทยานิพนธ์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- อโนทัย ผลิตนันทเกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, อรพรรณ กันนิง, กนกพรรณ ศรีสร้อย, รอยา หมาดตา, วิไลพรรณ บุณรอด และมนิรัตน์ แซ่ซื่อ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มฉก. วิชาการ*, 21(42), 55-64.
- อารีย์ วงศ์แก้ว และพันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. (2557). *ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ). วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- Best, John W. (1977). *Research in education*. (3rd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., and Jurs, S. G. (1998). *Applied Statistics for Behavioral Sciences*. (4th ed.). Chicago, IL: Rand McNally College Publishing.
- Jump, N. (1978). *Psychometric theory*. (2nd ed.). New York: McGraw Hill.