

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา

Factors Affecting Exercise Behaviors of Undergraduate Students
of Higher Education Institutions in Nakhon Ratchasima

เทอดทูน คำชาย* และ ดุรงค์ฤทธิ์ สุขสมบัติ**

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล*,**

Therdtoon Kakai* and Durongrit Suksombat**

Lecturer, Faculty of Education, Vongchavalitkul University*,**

Corresponding author Email address: therdtoon_kak@vu.ac.th

(Received: November 09, 2020; Revised: January 20, 2021; Accepted: March 11, 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ระหว่างเพศและสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 5 สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ได้แก่ วิทยาลัยนครราชสีมา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล จำนวน 380 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item-objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.94 และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายเท่ากับ 0.88 ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเท่ากับ 0.90 ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายเท่ากับ 0.94 ปัจจัยการรับรู้สภาวะสุขภาพแห่งตนเท่ากับ 0.82 และปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.59) 2) ผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาที่มีเพศต่างกัน มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาที่ต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า นักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล นอกจากนี้ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

คำสำคัญ: ปัจจัยที่มีผล, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักศึกษา

Abstract

This survey research aimed to study and compare factors affecting exercise behaviors of the undergraduate students of higher education institutions in Nakhon Ratchasima. The characteristics of the subjects were classified according to genders and higher education institutions in Nakhon Ratchasima. The samples were 380 undergraduate students from 5 different institutions in Nakhon Ratchasima including Nakhon Ratchasima College (NMC), Rajamangala University of Technology Isan (RMUTI), Suranaree University of Technology (SUT), Nakhon Ratchasima Rajabhat University (NRRU), and Vongchalitkul University (VU). The data were collected by self-administered questionnaire as primary research tool. The content validity (Index of Item-objective Congruence: IOC) of questionnaire was 0.94. The reliability value for factors affecting exercise knowledge was at 0.88, for the perceived benefits of exercise, it was at 0.90, for the factors affecting cognitive barriers to exercise, it was at 0.94, for the perception of health condition, it was at 0.82, and for the environmental support, it was at 0.90. The data were analyzed by frequency distribution, percentage, mean, Standard Deviation, t-test, F-test, and the Pairwise Comparison of Scheffe's method.

The results indicated that: 1) The factor levels affecting the exercise behavior of undergraduate students of the higher education institutions in Nakhon Ratchasima were at the high level ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = 0.59). 2) The comparison results according to genders of the undergraduate students of higher education institutions in Nakhon Ratchasima indicated that different genders had no effect on the factors of exercise behaviors with a statistical significance at .05. 3) The comparison results according to different higher education institutions in Nakhon Ratchasima indicated that different institutions effected the factors of exercise behavior with a statistical significance at 0.05. SUT students had more factors affecting exercise behavior than undergraduate students from NMC, RMUTI, NRRU, and VU. In addition, NRRU students had more factors affecting exercise behavior than undergraduate students from RMUTI.

Keywords: Affecting Factor, Exercise Behavior, Student

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพเป็นการสร้างสภาวะร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากจะมีผลดีต่อบุคคลที่สุขภาพอ่อนแอแล้ว ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้นแก่บุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีด้วย (สุดจิต ไตรประคอง, วชิรย์ แสงมณี, และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์, 2555) ซึ่งการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพลทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในกรณีที่บุคคลจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีหลายปัจจัยที่สนับสนุนหรือเป็นอุปสรรค (House & Kahn, 1985; Pender, 1996) นอกจากนั้นจากการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุน

ทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขณะเดียวกัน ธนพร แยมศรี (2559) ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคลมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 19.6

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน ปัจจัยด้านสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อม การพัฒนาร่างกายเป็นการพัฒนาด้านอวัยวะและการทำงานของส่วนประกอบของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ได้รับกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง การทำให้อวัยวะมีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถส่งเสริมได้หลายวิธี ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีภูมิคุ้มกันโรคสูง เพราะช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงสามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดภาวะเมตาบอลิซึมเป็นต้น ปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ต้องใช้จ่ายค่าเวชภัณฑ์แต่อย่างใดใช้เพื่อกิจกรรมป้องกันบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564 ก็ได้กล่าวถึง ภาพรวมของการพัฒนาเรื่องสภาพแวดล้อมการพัฒนาและประเด็นการพัฒนาสำคัญในช่วงแผนพัฒนาฯ ที่มีจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลัก เกี่ยวกับการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย โดยมีจุดเน้นในการพัฒนาคนที่สำคัญตอนหนึ่งที่ว่า “การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ และการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย การใช้มาตรการทางกฎหมายและภาษีในการควบคุมและส่งเสริมอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) นอกจากนั้นสำนักงานสถิติแห่งชาติได้ดำเนินการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558 พบว่า กลุ่มประชากรสำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นผู้ไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายร้อยละ 65 และเป็นผู้ที่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย เพียงร้อยละ 35.0 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นไม่ว่าจะเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 – 2564 ในการพัฒนาคนที่สำคัญตอนหนึ่งที่ว่า “การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย” ประกอบกับการมีเทคโนโลยีทันสมัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือหรือการเดินทางโดยรถส่วนตัวรวมทั้งการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ส่งผลต่อนักศึกษาในการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงซึ่งการมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องก็จะส่งผลให้สุขภาพของนักศึกษามีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์สอนนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา จึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผลจากการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและการณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษา

ในจังหวัดนครราชสีมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายของนักศึกษาให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา

2.2 เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามสภาพหรือคุณลักษณะส่วนบุคคลได้แก่ เพศ และสถาบันอุดมศึกษา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

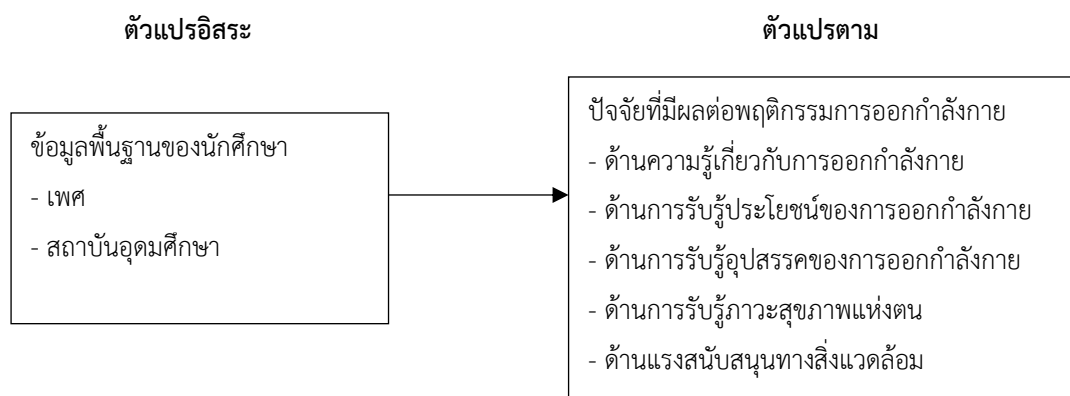
3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบัน อุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ปการศึกษา 2562 จำนวน 39,713 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ปการศึกษา 2562 จำนวน 380 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของ Taro Yamane (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2549) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

3.2 ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรอิสระประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา ได้แก่ เพศ และสถาบันอุดมศึกษา ตัวแปรตามประกอบด้วยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย, ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย, ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ และด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

3.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างสรรค์สุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, N. J., Murdaugh, C. L. & Preasons, M. A. 2006) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรที่ศึกษาดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาสังเคราะห์ได้ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย 5 ด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย 3) ปัจจัยการรับรู้สรรถของการออกกำลังกาย 4) ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ 5) ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม และนำไปใช้เป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือวิจัย

3.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบ Check List

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3) ปัจจัยการรับรู้สรรถของการออกกำลังกาย 4) ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ 5) ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา

3.4.3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังนี้

3.4.3.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.4.3.2 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านเพื่อตรวจสอบความตรงในเนื้อหา (Content validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC = 0.94 และนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไป Try-Out นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแยกตามรายปัจจัย ได้แก่ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายเท่ากับ 0.88 ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเท่ากับ 0.90 ปัจจัยการรับรู้สรรถของการออกกำลังกายเท่ากับ 0.94 ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพแห่งตนเท่ากับ 0.82 และปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 0.89

3.4.3.3 การเก็บและรวบรวมข้อมูล การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บและรวบรวมข้อมูลดังนี้

1) ขอข้อมูลจำนวนนักศึกษาจากสำนักงานทะเบียน จำนวน 5 สถาบันอุดมศึกษา ประกอบด้วย วิทยาลัยนครราชสีมา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

2) ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 380 ชุด และได้แบบสอบถามกลับคืนจำนวน 380 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปวิเคราะห์

3) สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS ดังนี้

3.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่มาหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาจำแนกตามเพศ และสถาบันอุดมศึกษาที่ศึกษา ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กรณีผลการวิเคราะห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย

วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงโดยกำหนดคะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณ ค่า (Rating Scale) กำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึงมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึงมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับค่อนข้างมาก
- 3 หมายถึงมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปานกลาง
- 2 หมายถึงมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับน้อย
- 1 หมายถึงมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับน้อยที่สุด

นำค่าเฉลี่ยมาแปลงความหมายของข้อมูล โดยเกณฑ์ดังนี้ (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2549)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 - 5.00 หมายความว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.49 หมายความว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายความว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายความว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49 หมายความว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา อยู่ในระดับน้อยที่สุด

(3.3) นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงถี่ แล้วนำเสนอเป็นแบบความเรียง

4. ผลการวิจัย

4.1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 380 คน เป็นเพศชาย จำนวน 181 คน (ร้อยละ 47.63) และเป็นเพศหญิงจำนวน 199 คน (ร้อยละ 52.37) โดยผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 322 คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 84.84 มีอายุระหว่าง 23-27 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.84 มีอายุน้อยกว่า 18 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.16 และผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 28-32 ปี น้อยที่สุด จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.26 โดยศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานมากที่สุด จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 23.42 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 21.05 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 20.27 มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และวิทยาลัยนครราชสีมาจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 15.26

4.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จากการวิเคราะห์ข้อมูลระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย		ระดับ
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกาย	4.15	0.58	มาก
2. ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.05	0.55	มาก
3. ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	3.03	0.91	ปานกลาง
4. ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.43	0.63	ปานกลาง
5. ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	3.65	0.67	มาก
รวม	3.66	0.67	มาก

จากผลการศึกษาพบว่าระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D.=0.67) เมื่อพิจารณาเป็นรายปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.15$, S.D.=0.58) และค่าเฉลี่ยของปัจจัยอื่นๆ เรียงจากมากไปน้อยตามลำดับ ดังนี้ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.05$, S.D.=0.55) ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.65$, S.D.=0.67) ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ($\bar{X} = 3.43$, S.D.=0.63) และปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.03$, S.D.=0.91)

การเปรียบเทียบระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามเพศ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย (n = 181)		หญิง (n = 199)		t	Sig
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกาย	4.03	0.67	4.26	0.46	-3.743*	.000
2. ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	3.96	0.57	4.14	0.52	-3.240*	.001
3. ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	3.10	0.86	2.97	0.96	1.402	.162
4. ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.54	0.57	3.33	0.67	3.425*	.001
5. ปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	3.69	0.71	3.61	0.64	1.051	.294
รวม	3.57	0.47	3.51	0.43	1.301	.194

*นัยสำคัญที่ระดับ <.05

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และปัจจัยแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมจำแนกตามเพศไม่แตกต่างกัน ขณะที่ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ จำแนกตามเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาด้วยการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	sig.
1. ความรู้ในการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	21.091	4	5.255	18.332	.00
	ภายในกลุ่มรวม	107.491	375	.287		
		128.510				

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	sig.
2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	12.112	4	3.028	11.105	.00
	ภายในกลุ่ม	102.253	375	.273		
	รวม	114.365	379			
3. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	24.973	4	6.243	8.063	.00
	ภายในกลุ่ม	290.353	375	.774		
	รวม	315.326	379			
4. การรับรู้ภาวะสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	8.453	7	2.113	5.528	.00
	ภายในกลุ่ม	143.340	375	.328		
	รวม	151.793	379			
5. แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	ระหว่างกลุ่ม	5.876	4	1.469	3.319	.01
	ภายในกลุ่ม	165.974	375	.443		
	รวม	171.849	397			
โดยภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	16.994	4	4.248	14.097	.00
	ภายในกลุ่ม	113.015	375	.301		
	รวม	130.009	379			

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมาจำแนกตามสถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method) จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวม 5 ปัจจัย จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาเป็นรายคู่ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา เป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย /สถาบันอุดมศึกษา		วิทยาลัย นครราชสีมา	มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	มหาวิทยาลัย เทคโนโลยี สุรนารี	มหาวิทยาลัย ราชภัฏ นครราชสีมา	มหาวิทยาลัย วงษ์ชวลิตกุล
ภาพรวม	$\bar{X}$	3.94	3.94	4.50	4.22	4.19
วิทยาลัยนครราชสีมา	3.94		-.0029	-.5663*	-.2835	-.2592
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	3.94			-.5635*	-.2807*	-.2563
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	4.50				.2828*	.3071*
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	4.22					.0243
มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล	4.19					

*อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) พบว่าแตกต่างกัน 5 คู่ ประกอบด้วย คู่ที่ 1 วิทยาลัยนครราชสีมา กับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี คู่ที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน กับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี คู่ที่ 3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน กับมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คู่ที่ 4 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กับมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และคู่ที่ 5 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กับมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

5. สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดนครราชสีมา มีประเด็นอภิปรายผล ดังนี้

5.1 การศึกษาระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

5.1.1 ความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา มีการจัดเปิดสอนวิชาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความรู้ในการออกกำลังกายได้ถูกสั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียนในระดับ ประถมศึกษา/มัธยมศึกษา และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีผ่านสื่อต่างๆ สอดคล้องกับงานของ ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก และสอดคล้องกับงานของ ศศธร น้อยยามาศย์, สาวิตรี สุมาโท และ ชรินทร์ทิพย์ ชัยชุมพล (2559) ที่ศึกษาความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาศรีสะเกษ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

5.1.2 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากอาจเนื่องจากนักศึกษาสะสมความรู้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสถาบันอุดมศึกษาในปัจจุบัน ตลอดจนรับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานของธนพร แยมศรี (2559) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครเวียงจันทน์ พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ดังที่ เพนเดอร์ (Pender et al., 2011) กล่าวถึงการคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการตั้งใจที่อยู่นบนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่บุคคลได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี

5.1.3 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมพบว่า อยู่ในระดับมาก ประกอบด้วยสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักศึกษา อาจเนื่องจากในจังหวัดนครราชสีมา มีสถานที่หลายจุดในการออกกำลังกาย มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ ทั้งภายในหรือภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งเพนเดอร์ (Pender et al., 2011) กล่าวถึงการมีสภาพแวดล้อมตามที่ต้องการ มีความสะดวกและน่าสนใจ จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

5.1.4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องจากเป็นปัจจัยที่ลดความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สอดคล้องกับงานของ จารุณี ศรีทุมทอง (2550) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้กล่าวถึงการรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ว่าเมื่อบุคคลขาดความพร้อมในการกระทำและอุปสรรคมีมากการกระทำนั้นก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อยความเป็นไปได้ที่จะกระทำก็มีมากขึ้น

5.1.5 การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องจากนักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดีก็อาจมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานของสมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่ Pender (1996) ได้กล่าวถึงการรับรู้ภาวะสุขภาพ นั้นเป็นลักษณะและประสบการณ์ของปัจเจกบุคคล (Individual Characteristic and Experiences) ที่จะมีผลกระทบต่อการทำพฤติกรรมในครั้งต่อไป

5.2 การศึกษาระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีเพศต่างกัน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายปัจจัยพบว่า

5.2.1 ความรู้ในการออกกำลังกาย พบว่าภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิงมีระดับปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย (เพศหญิง ($\bar{X}$ = 4.26 เพศชาย ($\bar{X}$ = 4.03) เนื่องจากเพศหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม เอาใจใส่รูปร่างทรวดทรง จึงใส่ใจแสวงหาความรู้ในการออกกำลังกายตามช่องทางสื่อต่าง ๆ จึงมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนเพศชายมักจะออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน และพบปะเพื่อนฝูง (บุศรินทร์ ชลานภาพ, 2552) สอดคล้องกับงานของฉลอง อภิวงศ์ (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทยพบว่านักศึกษาเพศชายและหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (เพศหญิง ($\bar{X}$ = 2.26 เพศชาย ($\bar{X}$ = 2.15)

5.2.2 การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายพบว่าภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศหญิงมีระดับปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย (เพศหญิง ($\bar{X}$ = 4.14 เพศชาย ($\bar{X}$ = 3.96) เนื่องจากนักศึกษาหญิงได้รับความรู้ในการออกกำลังกายจากชั้นเรียนและสื่อช่องทางต่างๆ แล้ว รวมถึงมีบุคคลที่ชื่นชอบเป็นแบบอย่าง (Model) ในการออกกำลังกายจึงเกิดการสะสมการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายสอดคล้องกับงานวิจัยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pender (1995 อ้างถึงใน อนุศักดิ์ วงศ์ตรี 2558) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศมีผลมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ที่แตกต่างกัน

5.2.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ ภาพรวมพบว่าภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศชาย มีปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพมากกว่าเพศหญิง (เพศหญิง ($\bar{X}$ = 3.33 เพศชาย ($\bar{X}$ = 3.54) อาจเป็นเพราะเพศชายเป็นวัยที่มีความแข็งแรงกว่าเพศหญิง ทั้งในด้านสรีระ ความถนัด สภาวะทางจิตใจ สอดคล้องกับงานของ W. Garcia et al. (1995 อ้างถึงใน สรวิรัตน์ พลอินทร์, 2542) ที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า เพศหญิงมีการรับรู้ภาวะสุขภาพต่ำกว่าเพศชาย

5.2.4 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า ภาพรวมเพศชายมีระดับปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง (เพศหญิง ($\bar{X}$ = 2.97 เพศชาย ($\bar{X}$ = 3.10) เนื่องจากพฤติกรรมด้านการใช้ชีวิตของสังคมในปัจจุบัน เช่น ในด้านการเรียน การทำงาน Part time เรียนหนัก เครียด ระยะเวลาและสถานที่ในการเดินทางไปออกกำลังกายสภาพอากาศฝนตก และสถานที่ไม่ค่อยอำนวยความสะดวก เป็นต้น ซึ่งจากที่นักศึกษาชายได้ให้ข้อคิดเห็นส่วนใหญ่ว่าไม่มีเวลาไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายไม่ดี อ้วนเกินไปกว่าจะออกกำลังกาย และแก่เกินไปกว่าจะออกกำลังกาย สอดคล้องกับ

งานของ W. Garcia et al. (1995 อ้างถึงใน สรสิทธิ์ พลอินทร์, 2542) ที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกัน

5.2.5 แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับกับงานของ W. Garcia et al. (1995 อ้างถึงใน สรสิทธิ์ พลอินทร์, 2542) ที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ด้านแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมของเพศหญิงและชายแตกต่างกัน

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมาที่ต่างกัน ในภาพรวมพบว่า มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5 คู่สถาบันอุดมศึกษา ได้แก่

คู่ที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานพบว่า มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ามี 2 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 4.52$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน ($\bar{X} = 3.90$) และ ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 4.26$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน ($\bar{X} = 3.84$) อาจเนื่องจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้รับสื่อความรู้จากที่หลากหลายนอกเหนือจากในชั้นเรียนที่หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสนใจและเผยแพร่อย่างกว้างไกลทางอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือตามสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี ป้ายโฆษณาต่าง ๆ ระบบการเรียนการสอนของอาจารย์ที่อาจมีนวัตกรรมสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาได้รับความรู้ในการออกกำลังกายได้อย่างมีคุณภาพ

คู่ที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ามี 1 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 4.52$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ($\bar{X} = 4.22$) อาจเนื่องจากเหตุผลเดียวกันกับคู่ที่ 1 ดังกล่าวข้างต้น

คู่ที่ 3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ามี 1 ปัจจัยได้แก่ ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 4.52$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล ($\bar{X} = 4.19$) อาจเนื่องจากเหตุผลเดียวกันกับคู่ที่ 1 ดังกล่าวข้างต้นเช่นเดียวกัน

คู่ที่ 4 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับวิทยาลัยนครราชสีมา พบว่า มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ามี 3 ปัจจัยได้แก่ 1) ปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 4.52$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยนครราชสีมา ($\bar{X} = 3.88$) อาจเนื่องจากเหตุผลเดียวกันกับคู่ที่ 1 ดังกล่าวข้างต้นเช่นเดียวกัน 2) ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 4.26$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยนครราชสีมา ($\bar{X} = 3.85$) อาจเนื่องจากเหตุผล

เดียวกันกับคู่ที่ 1 สอดคล้องกับ Bruner (1996 cited in Pender,1987) กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้เกิดผลดีต่อตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้บ่อยกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะเวลายาว สอดคล้องกับการศึกษาของ W Garcia et al. (1995 อ้างถึงใน สรสิทธิ์ พลอินทร์, 2542) ที่ศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสามารถทำนายการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญ และ3) ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา ($\bar{X} = 3.71$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ($\bar{X} = 3.29$) ซึ่งอยู่ระดับปานกลาง สอดคล้องกับของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คู่ที่ 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน พบว่า มีระดับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่ามีเพียงปัจจัยความรู้ในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ($\bar{X} = 4.22$) มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน ($\bar{X} = 3.90$) อาจเป็นเพราะเหตุผลเดียวกันกับคู่ที่ 1 และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จัดกิจกรรม Firm & Fit with sport science 2020 NRRU กับสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ทุกวันจันทร์-วันพฤหัสบดี เวลา 17.00-19.00 น. เป็นต้น (มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2563)

6. ข้อเสนอแนะ

สถาบันอุดมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา ควรพัฒนาระบบในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ผู้แนะนำในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ สถานที่ที่ปลอดภัยและเพียงพอ ช่วงเวลา และอุปกรณ์ เป็นต้น และจัดโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสถาบันอุดมศึกษา ประเด็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาตามบริบทของแต่ละสถาบันเพื่อนำผลมาส่งเสริมสุขภาพต่อไป

7. รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จารุณี ศรีทุมทอง. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2544 (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ธนพร แยมศรี. (2559). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีสะเกษภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธานินทร์ ศิลปจารุ. (2549). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS (พิมพ์ครั้งที่11), กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- บุศรินทร์ ชลานภาพ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- พิมพ์ ม่วงศิริธรรม. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 11(22), 141-161.

- มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. (2563). *ข่าวประชาสัมพันธ์ ขอเชิญออกกำลังกาย สร้างกล้ามเนื้อกับวิทยักีฬา*. สืบค้นจาก <https://www.nrru.ac.th/th/relations/>
- ศศธร น้อยอามาตย์, สาวิตรี สุมาโท, และชรินทร์ทิพย์ ชัยชุมพล. (2559). ความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษาด้านสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ. *วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา*, 3(2), 57-67.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (2559). *การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สุดจิต ไตรประคอง, วัชรีย์ แสงมณี, และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลโรงพยาบาลสงขลานครินทร์*. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(2), 75-96.
- อนงค์ลักษณ์ วงศ์ตรี. (2557). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี* (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, อุบลราชธานี.

ภาษาอังกฤษ

- House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). *Measures and Concepts of Social Support*. in C, Sheldon & S.S. Leonard (Eds.), *Social Support and Health*, New York: Academic Press.
- Pender, N. J. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice* (2nd ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- _____. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice* (3rd ed.). California: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L. & Preasons, M. A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice* (5th ed). NJ: Pearson Prentice Hall.
- _____. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice* (6th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.