

การศึกษาพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี

THE STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR PROBLEMS AND NEEDS OF STUDENTS
AT RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY SUVARNABHUMI
NONTABURI CENTER

ภนิดา หยั่งถึง*¹ กัญญลักษณ์ ทรัพย์กระจ่าง² ณัฐกาญจน์ บุญสถิตย์² สุวิกร กระแจจันทร¹

Phanida Yangthung*¹, Khanyaluck Subkrajang², Nattakan Boonsatit², Suvikorn Garjajon¹

^{*1} สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

² สาขาวิชาวิทยาการคำนวณ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

^{*1} Department Health sciences, Faculty of Science and Technology Rajamangala University
of Technology Suvarnabhumi

² Department Computation science, Faculty of Science and Technology Rajamangala University
of Technology Suvarnabhumi

* Corresponding author e-mail: Phanida.h@rmutsb.ac.th

วันที่รับบทความ 31 พฤษภาคม 2567 วันที่แก้ไขบทความ 30 กันยายน 2567 วันที่ตอบรับบทความ 2 พฤศจิกายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย 2) ศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะประชากรศาสตร์กับพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 388 คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 ประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ลักษณะประชากรที่เป็นข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย และตอนที่ 3 ปัญหาและความต้องการของการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า 1) ลักษณะทางประชากร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ร้อยละ 56.70 ศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 32.80 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.00-2.49 ร้อยละ 31.60 มีที่พักกับครอบครัวร้อยละ 70.30 มีรายได้ในแต่ละเดือนเพียงพอร้อยละ 73.40 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 86.70 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.80 ใช้ระยะเวลาออกกำลังกาย 15-30 นาที ร้อยละ 48.70 ที่ผ่านมาออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เป็นแบบมินตันร้อยละ 35.00 และสภาพแวดล้อมออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้สถานที่กลางแจ้งร้อยละ 45.60 2) ด้าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.01$, $SD=1.68$) และมีการแสดงออกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.77$, $SD=1.11$) 3) ด้านปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย พบว่าปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.09$, $SD=1.20$) โดยเป็นปัญหาบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X}=3.32$, $SD=1.03$) ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ ($\bar{X}=3.29$, $SD=1.06$) และปัญหาวิน-เวลาในการให้บริการ ($\bar{X}=3.21$, $SD=0.99$) ตามลำดับ พบความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.84$, $SD=0.96$) โดยมีความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ ($\bar{X}=3.95$, $SD=0.96$) ความต้องการวิน-เวลาในการให้บริการ ($\bar{X}=3.89$, $SD=0.89$) ความต้องการบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ($\bar{X}=3.85$, $SD=0.88$) ตามลำดับ และ 4) ความสัมพันธ์ของลักษณะประชากรกับพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ทัศนคติและพฤติกรรม การแสดงออกในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการสถานที่และอุปกรณ์ และไม่มีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; นักศึกษา; มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

ABSTRACT

This research aimed to 1) study the behavior, problems, and needs of exercise and 2) study the relationship between demographic characteristics and the behavior, problems, and needs of exercise of students at Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Nonthaburi Center. The sample group was 388 students studying at Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Nonthaburi Center, academic year 2023, using stratified random sampling. The instrument used was a questionnaire with an index of congruence (IOC) ranging from 0.67 to 1.00, consisting of 3 sections: Section 1: General demographic characteristics; Section 2: Exercise behavior; and Section 3: Exercise problems and needs. The statistics used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, and Chi-squared (χ^2) at a significance level of 0.05.

The research results were found that: 1) Demographic characteristics It was found that the sample was more female than male. In the Faculty of Engineering and Architecture 56.70%, currently studying 1st year bachelor's degree 32.80%, academic achievement was in the range of 2.00-2.49 31.60%, have a place to stay with family 70.30%, have sufficient monthly income 73.40%, no congenital disease 86.70%, the frequency of exercising 1-2 times/week was 48.80%, using the duration of exercise 15-30 minutes 48.70%. In the past, there were exercise activities on campus, mostly badminton 35.00%. and the environment in which exercise activities are practiced mostly uses outdoor locations 45.60% 2) Exercise behavior It was found that overall attitude about exercise behavior was at a high level ($\bar{X}=4.01$, $SD=1.68$) and expression in exercising was at a high level ($\bar{X}=3.77$, $SD=1.11$) 3) problems and needs for exercise. It was found that problems were overall at a moderate level ($\bar{X}=3.09$, $SD=1.20$), with related personnel problems ($\bar{X}=3.32$,

SD= 1.03), location and equipment problems ($\bar{X}$ = 3.29, SD= 1.06) and service day-time problems ($\bar{X}$ = 3.21, SD= 0.99) respectively. The overall exercise needs were found to be at a high level ($\bar{X}$ = 3.84, SD= 0.96) with needs regarding places and equipment ($\bar{X}$ = 3.95, SD= 0.96), service day-time needs ($\bar{X}$ = 3.89, SD= 0.89), related personnel needs ($\bar{X}$ = 3.85, SD= 0.88) respectively and 4) The relationship between demographic characteristics and behavior, problems, and needs regarding exercise found that gender was related to attitude and behavior expression in exercise, was related to problems and needs regarding exercise, was related to problems and needs regarding location and equipment, and was not related to problems and needs regarding personnel involved in exercise with statistical significance at the 0.05 level.

Keywords: Exercise Behavior; Students; Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi

1. บทนำ

การสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าต่อการออกกำลังกายที่สามารถช่วยพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรม เกิดทัศนคติของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง และอยู่ในภาวะพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นไปตามยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ด้านการสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีนั้น มุ่งเน้นการป้องกัน และควบคุมปัจจัยที่คุกคามสุขภาพ การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การส่งเสริมรูปแบบการดำรงชีวิตที่สนับสนุนการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี พร้อมทั้งสร้าง และเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนารูปแบบการกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย สอดคล้องกับการพัฒนาคนที่สร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย การใช้มาตรการทางกฎหมายและภาษีในการควบคุมและส่งเสริมอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี [1] จากการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนของประเทศไทย พ.ศ.2558 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ช่วงอายุ 12-18 ปี ทั่วประเทศ โดยรวมแล้ว พบว่านักเรียนร้อยละ 20 นั้นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ โดยทำกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันเป็นเวลา 5 วันหรือมากกว่า โดยนักเรียนชายมีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมทางกายมากกว่านักเรียนหญิงร้อยละ 28.6 และร้อยละ 12.6 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนร้อยละ 56.3 ใช้เวลาอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อวัน ทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนั่งดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ พูดคุยกับเพื่อนเมื่อไม่ได้อยู่ในโรงเรียน หรือทำการบ้าน ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักเรียนชายและหญิงร้อยละ 54.6 และร้อยละ 57.8 ตามลำดับ [2] นอกจากนี้กิจกรรมทางกายซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวตลอดทั้งวัน ทั้งการทำงาน การเดินทาง และนันทนาการตลอดจนการออกกำลังกาย พบว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 ที่ผ่านมามีผลทำให้สัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลงในทุกกลุ่มอายุ เมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ 18-59 ปี เปรียบเทียบกับปี พ.ศ.2564 พบว่ามีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 54.7 เป็นร้อยละ 66.8 แต่ในปี พ.ศ. 2565 พบว่ามีกิจกรรมทางกายลดลงเป็นร้อยละ 65.8 อย่างไรก็ตาม [3] ข้อมูลย้อนหลังยังต่ำกว่าเป้าหมายแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 ที่ตั้งตัวชี้วัดประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 75

กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพอย่างหนึ่ง ที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัยอย่างเพียงพอ ดังนั้นสถานศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นองค์กรที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาทางการศึกษา เป็นแหล่งผลิตกำลังคนในการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพมนุษย์ที่สำคัญ จึงควรตระหนักต่อการให้ความสำคัญในการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย และปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจนเกิดพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง เกิดแรงจูงใจต่อการดูแลตนเอง พัฒนาดนเอง สู่การเรียนรู้การมีสุขภาพที่ดีให้เป็นวิถีชีวิตได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องมีส่วนให้การแสดงออกของพฤติกรรมทางกายมีคุณภาพ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนได้ อย่างไรก็ตามการสร้างค่านิยมและแรงจูงใจในการรักการออกกำลังกายให้กลายเป็นชีวิตประจำวันนั้น ต้องให้ความสำคัญด้านการส่งเสริมสุขภาพมากกว่ามุ่งเน้นเพื่อการแข่งขันหรือความเป็นเลิศ ควรมียุทธศาสตร์การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการ และดึงดูดใจต่อการตัดสินใจที่จะออกกำลังกาย ดังที่งานวิจัย [4] พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทัศนคติ และ

ความพร้อมของนักศึกษา มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายจริง สอดคล้องกับงานวิจัย [5] พบว่าปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ได้แก่ ความรู้ ทักษะการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุน และได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาจริง นอกจากนี้งานวิจัย [6] พบว่าความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายในสถานศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสามารถส่งเสริมภาวะสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา ซึ่งถือเป็นกลุ่มประชาชนที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แสดงออกจนเกิดเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพที่ต่อเนื่องได้นั้น นอกจากปัจจัยภายในต่อการมีทัศนคติจากการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการสนับสนุนในการตัดสินใจออกกำลังกายแล้ว ปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยเอื้อที่ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการหรือเกิดปัญหา อาจทำให้กระบวนการตัดสินใจและการแสดงออกทางพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้จึงมีความสนใจในการศึกษาพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี ตามสภาพการณ์ที่แท้จริงของมหาวิทยาลัย และเป็นแนวทางในการส่งเสริม หรือปรับปรุง โดยมีข้อมูลหลักฐาน ข้อค้นพบนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่มีส่วนสำคัญและเป็นประโยชน์ สามารถนำข้อมูลปัญหาและความต้องการที่ได้วางแผนพัฒนามหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อการจัดกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการเรียนการสอนด้านการออกกำลังกาย รวมถึงองค์ประกอบอื่นที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการแสดงออกด้านสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึงการกระทำที่แสดงออกที่เห็นได้จากภายนอก ปรากฏออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าตามสถานการณ์ หรือสภาพแวดล้อมภายนอก โดยผ่านความคิด หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ที่อาจแสดงออกทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว บลูม อ้างถึงใน [7] แบ่งการแสดงออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ โดยประเภทของพฤติกรรมแบ่งตามแหล่งกำเนิดได้ 2 ประเภท [8] คือ 1) พฤติกรรมที่มีมาแต่กำเนิด 2) พฤติกรรมการเรียนรู้ การรับรู้ทำให้เกิดการตอบสนองหรือสนใจ สามารถส่งผลต่อการแสดงออกในทางปฏิบัติจนเกิดเป็นพฤติกรรมได้ ริตเตอร์ อ้างถึงใน [9] อธิบายปัจจัยการกระทำของบุคคลว่าเป็นการที่บุคคลมีความเชื่อหรือไม่เชื่อในสิ่งนั้น ๆ และได้แบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อหรือไม่เชื่อเป็น 3 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยดึง ได้แก่ เป้าประสงค์ ความเชื่อ ค่านิยม นิสัยและขนบธรรมเนียมประเพณี 2) ปัจจัยผลัก ได้แก่ ความคาดหวัง ข้อผูกพัน การบังคับ 3) ปัจจัยเรื่องความสามารถ ได้แก่ โอกาส ความสามารถ การสนับสนุน อย่างไรก็ตามทฤษฎีการกระทำทางสังคม สามารถจูงใจและสนับสนุนให้ประชาชน กลุ่มคน เข้ามามีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมโครงการต่าง ๆ ร่วมกัน ดังนั้นการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกจึงควรศึกษาด้านทัศนคติที่เป็นแนวความคิดเห็นจากพื้นฐานความรู้ และเจตคติหรือความรู้สึกของบุคคลซึ่งเป็นพฤติกรรมขั้นต้น และด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นการปฏิบัติที่เห็นจากภายนอก

2.2 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการ

ลักษณะของปัญหาเป็นข้อสงสัยที่นำมาซึ่งการแก้ปัญหา โดยมีจุดมุ่งหมาย และการแก้ปัญหาให้สำเร็จ

ดังนั้นการรับรู้ถึงความต้องการ หรือการรับรู้ปัญหา เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการตัดสินใจของบุคคลระหว่างสิ่งที่ตนเองมีกับสิ่งที่ต้องการ ซึ่งเกิดจากตัวแปรภายในหรือปัจจัยด้านจิตวิทยา คือความต้องการและการสนใจ บุคลิกภาพ และแนวความคิดส่วนตัว การรับรู้ การเรียนรู้ และทัศนคติ ร่วมกับตัวแปรภายนอก หรือปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านสังคม วัฒนธรรม คือครอบครัว กลุ่มทางสังคม วัฒนธรรม ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการกำหนดความต้องการของแต่ละบุคคล ขณะเดียวกันอุปสรรคเป็นตัวแปรสำคัญสามารถทำนายการกระทำไม่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ บุคคลจะประเมินระหว่างประโยชน์ที่ได้รับกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นก่อนการตัดสินใจ ซึ่งเพนเดอร์และคณะ [10] กล่าวว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำเป็นการคาดการณ์ถึงอุปสรรคต่าง ๆ ของการปฏิบัติกิจกรรม ทั้งต่อความตั้งใจและการลงมือปฏิบัติของบุคคล อุปสรรคนั้นอาจเป็นสิ่งที่บุคคลควบคุมได้ไปเอง หรือมีอยู่จริง การรับรู้อุปสรรคจะกระตุ้นให้คนหลีกเลี่ยงการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะเมื่อขาดความพร้อมและรับรู้อุปสรรคสูง นอกจากนี้การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ คือการรับรู้ทางด้านลบ หรือการรับรู้ถึงอุปสรรคต่าง ๆ และไม่สามารถกระทำพฤติกรรมสุขภาพนั้นได้ อันเนื่องมาจากไม่สะดวกในด้านเวลา สภาพแวดล้อม ค่าใช้จ่ายและการไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ความพึงพอใจในบริการที่ได้รับ การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสุขภาพทำให้ขาดรายได้จากการประกอบอาชีพ และการขาดการสนับสนุนทางสังคม เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งเหล่านั้นเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายก็จะส่งผลให้ไม่ต้องการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ซีคริสต์ และคณะ [11] กล่าวถึงการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย ว่าการที่บุคคลมีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดความเข้าใจถึงสิ่งขัดขวางต่อการออกกำลังกายใน 4 ด้าน คือ ด้านการใช้เวลา ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ด้านความพร้อมของร่างกาย และด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ในทางตรงกันข้ามหากกล่าวถึงการให้แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ เพนเดอร์ได้แบ่งเป็น 4 ประเภท สรุปได้ดังนี้ 1) การให้แรงสนับสนุนทางอารมณ์ เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกายทางด้านจิตใจ 2) การให้แรงสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และเกิดการเรียนรู้ที่ดี 3) การช่วยเหลือด้านทรัพยากร การจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย จัดหาอุปกรณ์ สื่อการเรียนรู้ 4) การเป็นที่ยอมรับสนับสนุนให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม

2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต และจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย การให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายนั้น ถือเป็นการให้ความสำคัญกับตนเอง ให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยทางด้านบุคคล เช่น พันธุกรรม เพศ อายุ สภาพร่างกาย พฤติกรรม ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ศาสนา และปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ เช่น คุณภาพ และประสิทธิภาพของการบริการในโรงพยาบาล คลินิก การกระจายตัวของบริการสาธารณสุข หรือระบบการจัดการด้านสาธารณสุขและสุขภาพ [12] ขณะที่วิทยาลัยเวชศาสตร์ของสหรัฐอเมริกา (ACSM) [13] ได้แนะนำหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมและปลอดภัย ประกอบด้วยความถี่ ความหนักเบา ระยะเวลา และรูปแบบหรือชนิดของการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม [12] แนะนำให้วัยผู้ใหญ่ (18–59 ปี) ให้ออกกำลังกายที่มีความหนักเบาในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือมีระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน เป็นต้น

3. วิธีการวิจัย

3.1 วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์นนทบุรี ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งหมด 2,762 คน ข้อมูล ณ วันที่ 10 มกราคม 2566 แยกจำนวนตามคณะ ดังนี้ คณะบริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน 563 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 445 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 1,570 คน คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 184 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ปีการศึกษา 2566 ใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% จำนวน 353 คน กำหนดเพิ่มขึ้นอีก 10% เป็น 388 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามสัดส่วนประชากรตามคณะ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละคณะ

ลำดับที่	คณะ	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
1	บริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ	563	79
2	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	445	63
3	วิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์	1,570	220
4	ศิลปศาสตร์	184	26
รวม		2,762	388

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการตรวจสอบคุณภาพมีความตรงเชิงเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 และได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เลขที่โครงการ IRB-RUS-2566-044 วันที่รับรอง 6 พฤศจิกายน 2566 แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ข้อมูลคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ข้อมูลคำถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ประสานงานและขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนประจำวิชาและอาจารย์ที่ปรึกษานักศึกษา
2. ให้ผู้ช่วยนักวิจัยชี้แจงข้อมูลการเข้าร่วมโครงการและขอคำยินยอมจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

3. ให้ผู้ช่วยนักวิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามโดยส่งลิงค์ (Link) การเข้าถึงแบบสอบถาม Google form โดยได้อธิบายพร้อมแนะนำการกรอกแบบสอบถาม และให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย

4. เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติไคสแควร์ (χ^2) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4. ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 ค่าความถี่และร้อยละลักษณะทางประชากร

ตัวแปร	รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ผู้ชาย	170	43.81
	ผู้หญิง	218	56.19
คณะ	บริหารธุรกิจและเทคโนโลยีสารสนเทศ	79	20.36
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	63	16.24
	วิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์	220	56.70
	ศิลปศาสตร์	26	6.70
ชั้นปี	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรชั้นสูง	29	7.50
	ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1	127	32.80
	ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2	120	30.90
	ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3	84	21.60
	ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4	28	7.20
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ต่ำกว่า 2.00	30	7.60
	2.00-2.49	123	31.60
	2.50-2.99	120	31.00
	3.00-3.49	54	13.90
	3.50 ขึ้นไป	61	15.80
ที่พัก	บ้านพักกับครอบครัว	273	70.30
	หอพัก/บ้านพักที่ต้องจ่ายค่าเช่าต่อเดือน	115	29.70
รายได้	เพียงพอ	285	73.40
	ไม่เพียงพอ	103	26.60
โรคประจำตัว	ไม่มี	336	86.70

มี		52	13.30
ตารางที่ 2 ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)			
ตัวแปร	รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความถี่ในการออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์	น้อยกว่า 1 ครั้ง	150	38.60
	1-2 ครั้ง	189	48.80
	3-4 ครั้ง	39	10.10
	5 ครั้งขึ้นไป	10	2.50
ระยะเวลาในการ ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ต่อสัปดาห์	น้อยกว่า 15 นาที	147	38.00
	15-30 นาที	189	48.70
	31-60 นาที	27	7.00
	มากกว่า 60 นาที	25	6.30
กิจกรรมออกกำลังกาย ภายในมหาวิทยาลัย ที่ผ่านมา	ฟุตบอล	8	2.00
	เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	128	33.10
	ฟุตซอล	22	5.70
	เปตอง	1	0.30
	แบดมินตัน	136	35.00
	ลีลาศ	75	19.20
	บาสเกตบอล	3	0.80
	โยคะ	1	0.30
	เทเบิลเทนนิส	1	0.20
	บอดี้เวท (Body Weight)	3	0.80
	การเดินแอโรบิก	2	0.40
	กระโดดเชือก	2	0.50
	ฟิตเนส (Fitness)	4	1.20
	ยางยืด	1	0.30
	อื่น ๆ วูตวู้ว แอโรบอล วอลเลย์บอล	1	0.20
สภาพแวดล้อมที่ปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกาย	ใช้สถานที่กลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอล	177	45.60
	สนามเปตอง		
	ใช้สถานที่ปิด เช่น โรงยิมเนเซียม ห้องฟิตเนส	159	41.10
	อื่น ๆ บริเวณบ้าน สวนสาธารณะ	52	13.30

จากตารางที่ 2 พบว่าลักษณะทางประชากรเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ ร้อยละ 56.70 ศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 32.80 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในช่วง 2.00-2.49 ร้อยละ 31.60 มีที่พักกับครอบครัว ร้อยละ 70.30 มีรายได้ในแต่ละเดือนเพียงพอ ร้อยละ 73.40 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 86.70 มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.80 โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ร้อยละ 48.70 ที่ผ่านมามีกิจกรรมออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย

ส่วนใหญ่เป็นแบดมินตัน ร้อยละ 35.00 และสภาพแวดล้อมที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้สถานที่กลางแจ้ง ร้อยละ 45.60

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมในการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น		
	N = 388		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			
1. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง	4.37	0.80	มาก
2. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างดี	4.30	0.83	มาก
3. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้	4.17	0.93	มาก
4. การออกกำลังกายทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้	4.41	0.80	มาก
5. การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นการออกกำลังกายแล้วในแต่ละวัน	4.20	0.86	มาก
6. หากมีสุขภาพดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกายได้	3.44	1.28	ปานกลาง
7. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาทำงานอย่างอื่น	3.27	1.31	ปานกลาง
8. การออกกำลังกายคือการใช้แรง เมื่อออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย จะหยุดออกกำลังกายทันที	3.63	1.20	มาก
9. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่คนทุกเพศทุกวัยต้องให้ความสำคัญ	4.43	0.74	มาก
10. ท่านสนใจติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่เสมอ	3.91	0.97	มาก
รวม	4.01	1.68	มาก
ด้านพฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
1. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที	3.75	1.07	มาก
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	3.46	1.18	ปานกลาง
3. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์	3.42	1.23	ปานกลาง
4. ท่านไม่ออกกำลังกาย หากไม่มีเพื่อน	3.33	1.32	ปานกลาง
5. ท่านอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายหลัง ออกกำลังกายทุกครั้ง	3.80	1.03	มาก
6. ท่านเปลี่ยนเสื้อผ้าและสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	3.96	1.02	มาก
7. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกาย กฎ กติกา การเล่น ก่อนออกกำลังกายเสมอ	3.90	0.99	มาก
8. ท่านมีเป้าหมายในการออกกำลังกาย เช่น เพื่อลดน้ำหนัก, เพื่อสุขภาพ	4.08	0.95	มาก
9. ท่านไม่ออกกำลังกาย หากมีการเก็บค่าบริการ	3.73	1.06	มาก
10. ท่านยอมรับข้อด้อย ระเบียบและกติกาของสถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย ก่อนเข้าไปใช้งาน	4.23	0.86	มาก
รวม	3.77	1.11	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่าด้านทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (4.01 ± 1.68) อยู่ในระดับมาก เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบเห็นด้วยมากที่สุด คือการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่คนทุกเพศทุกวัยต้องให้ความสำคัญในระดับมากมีค่าเท่ากับ 4.43 และน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาทำงานอย่างอื่นในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.27 ส่วนด้านพฤติกรรมการแสดงออกโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.77 ± 1.11) อยู่ในระดับมาก เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบมีเห็นด้วยมากที่สุด คือท่านยอมรับข้อตกลง ระเบียบและกติกาของสถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยก่อนเข้าไปใช้งานในระดับมากมีค่าเท่ากับ 4.23 และน้อยที่สุด คือท่านไม่ออกกำลังกาย หากไม่มีเพื่อนในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.33

ตอนที่ 3 ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4 ข้อมูลปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น		
	N = 388		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
1. เลิกเรียนช้า	3.21	1.09	ปานกลาง
2. ต้องไปทำงานเสริม	2.92	1.36	ปานกลาง
3. รู้สึกเหนื่อยและวิตกกังวลต่อการเรียนจนไม่อยากออกกำลังกาย	3.22	1.21	ปานกลาง
4. ต้องทำการบ้านและอ่านหนังสือจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย	3.41	1.07	ปานกลาง
5. ไม่สามารถออกกำลังกายเองได้	2.55	1.25	ปานกลาง
6. ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย	2.98	1.27	ปานกลาง
7. ไม่มีผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.09	1.15	ปานกลาง
8. ไม่ทราบข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.13	1.16	ปานกลาง
9. กิจกรรมการออกกำลังกายไม่น่าสนใจ	2.94	1.15	ปานกลาง
10. ขาดความรู้ในการออกกำลังกาย	3.08	1.16	ปานกลาง
รวม	3.09	1.20	ปานกลาง
ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
1. ต้องการทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.89	0.96	มาก
2. ต้องการมีเพื่อนออกกำลังกาย	3.70	1.06	มาก
3. ต้องการเวลาว่างที่เพียงพอในการออกกำลังกาย	3.89	0.92	มาก
4. ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	3.94	0.92	มาก
5. ต้องการทราบข่าวสารเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย	3.77	0.92	มาก
รวม	3.84	0.96	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่าปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.09 ± 1.20) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบปัญหามากที่สุด คือต้องทำการบ้านและอ่านหนังสือจนไม่มีเวลาออกกำลังกายในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.41 และน้อยที่สุด คือไม่สามารถออกกำลังกายเองได้ในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 2.55 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.84 ± 0.96) อยู่ในระดับมาก เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อความต้องการมากที่สุด คือต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจอยู่ในระดับมากมีค่า 3.94 และน้อยที่สุด คือต้องการมีเพื่อนออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 3.70

ตารางที่ 5 ข้อมูลปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์

ปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์	ระดับความคิดเห็น		
	N = 388		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์			
1. สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ	3.49	1.05	ปานกลาง
2. สถานที่ออกกำลังกายไม่มีความปลอดภัย	3.18	1.07	ปานกลาง
3. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอ	3.39	1.04	ปานกลาง
4. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายไม่มีความสมบูรณ์ ไม่มีคุณภาพ	3.28	1.02	ปานกลาง
5. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีจำนวนไม่ตรงกับความต้องการ	3.30	1.03	ปานกลาง
6. ไม่สามารถเบิก ยืม-คืน อุปกรณ์ สำหรับออกกำลังกายได้	3.15	1.07	ปานกลาง
7. สถานที่ออกกำลังกายใช้จัดกิจกรรมอื่น ทำให้เสียโอกาสในการออกกำลังกาย	3.25	1.14	ปานกลาง
รวม	3.29	1.06	ปานกลาง
ความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์			
1. ควรเพิ่มสถานที่ออกกำลังกายให้เพียงพอต่อผู้ใช้	3.98	0.92	มาก
2. ควรมีการปรับปรุง และจัดสถานที่ให้เหมาะสมสำหรับออกกำลังกายของแต่ละกิจกรรม	4.00	0.90	มาก
3. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความปลอดภัย	3.85	0.96	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการใช้งาน เช่น ห้องน้ำ ตู้น้ำดื่ม พัดลม แอร์ ฯลฯ	3.92	1.01	มาก
5. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายจำนวนเพียงพอต่อผู้ใช้	3.93	0.97	มาก
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีมาตรฐาน สามารถใช้งานได้อย่างสมบูรณ์และปลอดภัย	3.94	0.99	มาก
7. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายหลากหลายชนิด	3.97	0.97	มาก
8. หากสถานที่มีการใช้จัดกิจกรรมอื่น หลังงานเสร็จสิ้น ควรจัดเก็บทันที เพื่อให้สนามพร้อมใช้สำหรับการออกกำลังกาย	3.97	0.97	มาก
9. ควรมีป้ายข้อปฏิบัติในการใช้สถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม	3.98	0.93	มาก
รวม	3.95	0.96	มาก

จากตารางที่ 5 พบว่าปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์โดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.29 ± 1.06) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบปัญหามากที่สุด คือสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.49 และน้อยที่สุด คือไม่สามารถเบิก ยืม-คืน อุปกรณ์ สำหรับออกกำลังกายได้ในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.15 ส่วนความต้องการโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.95 ± 0.96) อยู่ในระดับมาก เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบความต้องการมากที่สุด คือควรมีการปรับปรุง และจัดสถานที่ให้เหมาะสมสำหรับออกกำลังกายของแต่ละกิจกรรมในระดับมากมีค่าเท่ากับ 4.00 และน้อยที่สุด คือสถานที่ออกกำลังกายควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการใช้งาน เช่น ห้องน้ำ ตู้น้ำดื่ม พัดลม แอร์ ฯลฯ ในระดับมากมีค่าเท่ากับ 3.92

ตารางที่ 6 ข้อมูลปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับวัน-เวลาในการให้บริการการออกกำลังกาย

ปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับวัน-เวลาในการให้บริการ	ระดับความคิดเห็น		
	N = 388		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัญหาเกี่ยวกับวัน-เวลาในการให้บริการ			
1. จำนวนวันที่ให้บริการการออกกำลังกายไม่เหมาะสม	3.25	0.96	ปานกลาง
2. ช่วงเวลาที่ให้บริการการออกกำลังกายไม่เหมาะสม	3.23	0.97	ปานกลาง
3. ช่วงเวลาในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เหมาะสม	3.20	1.01	ปานกลาง
4. ช่วงเวลาเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสม	3.18	1.03	ปานกลาง
รวม	3.21	0.99	ปานกลาง
ความต้องการเกี่ยวกับวัน-เวลาในการให้บริการ			
1. ต้องการให้กำหนด วัน-เวลา การให้บริการของแต่ละสถานที่ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.82	0.89	มาก
2. ต้องการให้กำหนดช่วงเวลาที่ให้บริการการออกกำลังกายที่ไม่ทับซ้อนกับการเรียนการสอนให้ชัดเจน	3.98	0.93	มาก
3. ต้องการให้กำหนดช่วงเวลาในการยืม-คืน อุปกรณ์การออกกำลังกายให้ชัดเจน	3.88	0.84	มาก
รวม	3.89	0.89	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่าปัญหาเกี่ยวกับวัน-เวลาในการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.21 ± 0.99) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบปัญหามากที่สุด คือจำนวนวันที่ให้บริการไม่เหมาะสมในระดับปานกลางมีค่า 3.25 และน้อยที่สุด คือช่วงเวลาเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายไม่เหมาะสมในระดับปานกลางมีค่า 3.18 ส่วนความต้องการโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.89 ± 0.89) อยู่ในระดับมาก เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบความต้องการมากที่สุด คือต้องการให้กำหนดช่วงเวลาที่ให้บริการการออกกำลังกายที่ไม่ทับซ้อนกับการเรียนการสอนให้ชัดเจนในระดับมากมีค่า 3.98 และน้อยที่สุด คือต้องการให้กำหนด วัน-เวลา การให้บริการของแต่ละสถานที่ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากมีค่าเท่ากับ 3.82

ตารางที่ 7 ข้อมูลปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง	ระดับความคิดเห็น		
	N = 388		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย			
1. บุคลากรประจำสนามกีฬา กรณีมีกำหนดเวลาเปิด-ปิด มีจำนวนคนไม่พอ	3.35	0.92	ปานกลาง
2. บุคลากรดูแลสภาพสนามรองรับการออกกำลังกายมีจำนวนคน ไม่พอ	3.41	1.00	ปานกลาง
3. บุคลากรที่ให้บริการเบิก ยืม-คืน อุปกรณ์การออกกำลังกายมีจำนวนคนไม่พอ	3.32	1.00	ปานกลาง
4. บุคลากรไม่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	3.20	1.16	ปานกลาง
5. บุคลากรไม่มีการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.32	1.07	ปานกลาง

รวม	3.32	1.03	ปานกลาง
ตารางที่ 7 ข้อมูลปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (ต่อ)			
ปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง	ระดับความคิดเห็น		
	N = 388		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย			
1. ต้องการบุคลากรดูแลสนามกีฬา กรณีมีกำหนดเวลาเปิด-ปิด	3.88	0.84	มาก
2. ต้องการบุคลากรปรับปรุงสภาพสนามให้พร้อมสำหรับออกกำลังกาย	3.86	0.88	มาก
3. ต้องการบุคลากรที่ให้บริการเบิก ยืม-คืน อุปกรณ์การออกกำลังกาย	3.82	0.89	มาก
4. ต้องการบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.87	0.90	มาก
5. ต้องการให้บุคลากรด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น	3.84	0.89	มาก
รวม	3.85	0.88	มาก

จากตารางที่ 7 พบว่าปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.32 ± 1.03) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบปัญหามากที่สุด คือบุคลากรดูแลสภาพสนามรองรับการออกกำลังกายมีจำนวนคนไม่พอในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.41 และน้อยที่สุด คือบุคลากรไม่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายในระดับปานกลางมีค่าเท่ากับ 3.20 ส่วนความต้องการโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (3.85 ± 0.88) อยู่ในระดับมาก เมื่อดูค่าเฉลี่ยรายข้อพบความต้องการมากที่สุด คือต้องการบุคลากรดูแลสนามกีฬา กรณีมีกำหนดเวลาเปิด-ปิดในระดับมากมีค่าเท่ากับ 3.88 และน้อยที่สุด คือต้องการบุคลากรที่ให้บริการเบิก ยืม-คืน อุปกรณ์การออกกำลังกายในระดับมาก มีค่าเท่ากับ 3.82

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ของลักษณะประชากรกับพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย

พฤติกรรม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย	χ^2	Sig.
1. ทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย	41.79*	0.00
2. พฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	40.93*	0.00
3. ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	19.034*	0.001
4. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์	12.84*	0.01
5. ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	7.84	0.10
6. ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	12.64*	0.01
7. ความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์	34.23*	0.00
8. ความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	17.36*	0.00

*มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 8 พบว่าการศึกษาพฤติกรรม ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายที่สนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายกับเพศของนักศึกษา จำแนกรายด้าน ทดสอบโดยใช้ค่าสถิติไคสแควร์ ได้ค่า Sig < 0.05 จำนวน 7 ด้าน คือ 1) ที่สนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย 2) พฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3) ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4) ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ 6) ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 7) ความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ 8) ความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น 5) ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

5. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัย

5.1 ลักษณะทางประชากร

จากผลการวิจัยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่ศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในช่วง 2.00-2.49 ข้อมูลทางด้านครอบครัวและรายได้ส่วนใหญ่พักกับครอบครัว โดยมีรายได้ในแต่ละเดือนเพียงพอ ข้อมูลด้านสุขภาพส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว มีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง 15-30 นาที กิจกรรมออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เป็นแบบมินตัน และสภาพแวดล้อมใช้สถานที่กลางแจ้ง เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมออกกำลังกาย กับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายจากผลการศึกษา พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์ และไม่มีความสัมพันธ์กับปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ทั้งนี้การศึกษาลักษณะทางประชากรข้างต้นสามารถเทียบเคียงได้กับงานวิจัย [14] ศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัย [15] ศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีสภาพแตกต่างกัน ทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายไม่ต่างกัน และยังมีข้อค้นพบที่แตกต่างออกไป คือปัจจัยส่วนบุคคลที่มีเพศ อายุ และระดับการศึกษาที่ต่างกัน ทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายต่างกัน ทั้งนี้ลักษณะทางประชากรที่แตกต่างกันไม่ได้ส่งผลถึงข้อมูลการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพ คือการจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีระบบ มีแบบแผน ทำให้ร่างกายมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและส่งผลดีต่อสุขภาพได้ [12] แนะนำให้ผู้ใหญ่อายุ 18 - 59 ปี ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

5.2 ด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย

จากผลการศึกษาด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่าทัศนคติในการออกกำลังกายเห็นด้วยมาก และมีความสอดคล้องกับการแสดงออกในการออกกำลังกายในทิศทางเดียวกัน สามารถเทียบเคียงได้กับงานวิจัย [16] ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาใน

กรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับเห็นด้วย และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่สอดคล้องกับงานวิจัยของ [17] ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่าทัศนคติ การรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) และงานวิจัยของ [18] กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยเน้นพฤติกรรม 3 ด้าน คือ ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาโดยตลอด นักเรียนจะได้รับการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จะเห็นได้ว่าทัศนคติการออกกำลังกายเป็นการแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึก ความเชื่อความเห็นชอบด้วย ไม่เห็นด้วย เจตคติที่ดีเป็นแรงจูงใจให้คนพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ เป็นแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ดังนั้นการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ควรให้การส่งเสริม ให้มีความรู้ที่ถูกต้อง และมีประสบการณ์ที่ดี เพื่อให้เกิดความรู้สึก และความตระหนักต่อการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม และถูกต้อง

5.3 ด้านปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษาด้านปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย พบว่าปัญหาด้านสถานที่และอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาเรื่องสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอมากที่สุด และมีความต้องการมาก โดยต้องการให้มีการปรับปรุง จัดสถานที่ให้เหมาะสมสำหรับออกกำลังกายของแต่ละกิจกรรมมากที่สุด ด้านวัน-เวลาในการให้บริการ พบว่าปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหจำนวนวันที่ให้บริการการออกกำลังกายไม่เหมาะสมมากที่สุด และมีความต้องการมาก โดยต้องการให้กำหนดช่วงเวลาให้บริการการออกกำลังกายที่ไม่ทับซ้อนกับการเรียนการสอนให้ชัดเจนมากที่สุด ด้านบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย พบว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาคณาครูดูแลสุขภาพสามารถรองรับการออกกำลังกายมีจำนวนคนไม่เพียงพอที่สุด และมีความต้องการมาก โดยต้องการบุคลากรดูแลสุขภาพนามกีฬา กรณีมีกำหนดเวลาเปิด-ปิดมากที่สุด ทั้งนี้มหาวิทยาลัยยังขาดการดำเนินการสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ และแรงจูงใจให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ การสนับสนุนด้านนโยบายการส่งเสริมในมหาวิทยาลัยจะเป็นตัวขับเคลื่อนนโยบายไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ภายใน เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับนักศึกษา ซึ่งนโยบายยังมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางหรือยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการของมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับงานวิจัย [19] ได้ศึกษาการจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่าจุดแข็งของสถาบันอุดมศึกษาที่มีการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพของนิสิต นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา คือมีบุคลากร มีความรู้ความสามารถ และมีจำนวนที่เพียงพอในการจัดกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงการมีส่วนร่วมของบุคลากรที่เป็นเจ้าหน้าที่ในการรับผิดชอบงานด้านกิจกรรมทางกาย ดังนั้นการมีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในด้านกิจกรรมทางกายก็เป็นส่วนสำคัญที่สนับสนุนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัย [20] ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่าอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้นปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัยจะเอื้อให้นักศึกษาเข้าถึงแหล่งข้อมูล และมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสุขภาพ กับบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถที่ถูกต้อง ในวัน เวลาที่เหมาะสม และสถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อความต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัย [16] ที่พบว่า ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมเพิ่มระดับมากขึ้น ก็จะมีพฤติกรรม

ปฏิบัติการทางกายจะเพิ่มระดับขึ้น ถ้าปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมลดระดับลงพฤติกรรมการปฏิบัติการทางกายก็จะลดระดับลง

6. เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- [2] กรมอนามัย. (2562). รายงานการสำรวจสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ.2558. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- [3] สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). สุขภาพคนไทย 2566. นครปฐม: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- [4] พงษ์เอก สุขใส. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. สืบค้นจาก <http://10.10.20.172/dspace/handle/123456789/397>.
- [5] อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม), 35(2), หน้า 223-234.
- [6] มนูญ ใจสุข. (2561). ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ประจำปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- [7] ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [8] อารณ ไร่ไช. (2560). พฤติกรรม. สืบค้นจาก <http://www.scimath.org/lesson-biology/item/7001-behavior-7001>.
- [9] งานบริการวิชาการพัฒนาท้องถิ่น. (2557). การศึกษาปัญหาและความต้องการพัฒนาชุมชนของประชาชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี. สืบค้นจาก <http://divisions.sru.ac.th/das/wpcontent/uploads/sites/23/2016/09/problems-community-00.pdf>
- [10] Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2012). Health Promotion in Nursing Practice, 7th(ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- [11] Sechrist, K. R., Walker, S. N. and Pender, N.J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefit/barriers scale. Research in Nursing & Health, 10, pp 357-365.
- [12] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- [13] American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription, 7th (ed.). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- [14] รัชกร คงชีวกุล, สุนทรา กล้าณรงค์ และจุฑารัตน์ สติรปัญญา. (2557). พฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย, 9(16). หน้า 59-69.

-
- [15] ชนาธิป ญาณุรักษ์. (2563). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขต บางเขน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง. สืบค้นจาก <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/mlw12/6114961049.pdf>
- [16] ชโลธร เสี่ยงใส และสุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 16(3). หน้า 63-72.
- [17] วราภรณ์ คำரச, ชนิตา มัททวงกูร และ ชัยสิทธิ์ ทั่นศึก. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. Chula Med Bull, 1(4). หน้า 359 – 368.
- [18] ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [19] ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2557). กลยุทธ์การจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร, 16(2). หน้า 140-154.
- [20] อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ, กนกพรพรณ ศรีสร้อย, รอยายา หมาดตา, วิไลพรพรณ บุญรอด, และมณีนรัตน์ แซ่ชื่อ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มจร.วิชาการมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 21(42). หน้า 55-64.