

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี ศูนย์สามพร้าว
FACTORS AFFECTING EXERCISE BEHAVIOR OF STUDENTS
OF UDON THANI RAJABHAT UNIVERSITY SAM PHRAO CAMPUS

ธันมพร ทองลง^{1*} และ ภาณุภูมิ แจ่มโพธิ์นาค¹

Thanumporn Thonglong^{1*} and Parkpoom Jangphonak¹

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานีอุตรธานี¹

Faculty of Sciences, Udonthani Rajabhat University¹

*Corresponding Author: e_pi_@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 1 สิงหาคม 2565 แก้ไข: 3 ตุลาคม 2565 ตอบรับ: 3 ตุลาคม 2565	การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยและศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี ศูนย์สามพร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี ศูนย์สามพร้าว ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.73 และค่าความเชื่อมั่นด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.77 และด้านการรับรู้ เท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ ค่าร้อยละ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี ศูนย์สามพร้าว มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ($r=0.63$) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย ($r=0.66$) การรับรู้ความสามารถแห่งตน ($r=0.66$) แรงสนับสนุนทางสังคม ($r=0.28$) และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ($r=0.16$) แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านการรับรู้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี ศูนย์สามพร้าว

Article Info	Abstract
Article History: Received: August 1, 2022 Revised: October 3, 2022 Accepted: October 3, 2022	The purposes of this research were to study the factors and the correlation of factors affecting exercise behavior of the college students from Udon Thani Rajabhat University, Sam Phrao Campus. The subjects were 400 students studying in the first semester of the academic year 2021 of Udon Thani Rajabhat University, Sam Phrao Campus. The

Keywords:

behavior/exercise/factors

questionnaire was used as an instrument. The consistency index was 0.73 and the confidence value of exercise behaviour was 0.77 and the perception was 0.89. The data was analyzed by means, standard deviation, frequency, percentage and Pearson product moment correlation coefficient. The results of the study found that the exercise behavior of mostly students were good level while the factors correlated with exercise behavior were the perceived benefits of exercise ($r=0.63$), the perceived barriers of exercise ($r=0.66$), Self-efficacy ($r=0.66$), social support ($r=0.28$) and environmental support ($r=0.16$). Theses showed that the perception factors correlated with exercise behavior of students at Udon Thani Rajabhat University, Sam Phrao Campus.

1. บทนำ

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกรมพลศึกษามีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ จากแผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา (พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาทั้งหมด 5 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ กีฬาและนันทนาการ ด้านการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างเครือข่ายการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ ด้านการส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานบุคลากรทางการกีฬาและนันทนาการ ด้านการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรมและการออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการและวิทยาศาสตร์ การกีฬา และด้านการพัฒนาองค์ความรู้ โดยการคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อมและบริบทต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป เพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการตื่นตัวออกกำลังกาย เล่นกีฬา ให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม [1]

พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นถึงความสำคัญ และหาแนวทางเพื่อส่งเสริมด้านนี้ให้เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยได้ดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและได้มีการกำหนดมาตรฐานต่าง ๆ เพื่อมุ่งสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ และทุกสภาพร่างกายได้มีการออกกำลังกายกันอย่างถูกต้องเนื่อง ดังที่ นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ [2] ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย เพียง 1 ใน 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเท่านั้น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษาได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายว่าช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้สดและหัวใจทำงานดีขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และบุคลิกภาพดีขึ้น การรับรู้สภาพดินฟ้าอากาศ ไม่อานวยต่อการออกกำลังกาย และไฟบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ [3] ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน เพศ การได้รับข้อมูลข่าวสาร แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ สมนึก แก้ววิไล [4] ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

ออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเพื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีเป็นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่และพันธกิจในการพัฒนาบุคลากรในสาขาอาชีพต่าง ๆ มหาวิทยาลัยได้คำนึงถึงการกระจายโอกาสทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชน จึงได้ขยายการศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยได้มีการขยายสถานที่จัดการศึกษาเพิ่มขึ้นมาประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์บึงกาฬ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ซึ่งมีนโยบายส่งเสริมงานกีฬาและส่งเสริมสุขภาพ โดยมหาวิทยาลัยได้จัดเตรียมอุปกรณ์กีฬา สนามกีฬา ตลอดจนห้องออกกำลังกาย เพื่อบริการนักศึกษาบุคลากร และอาจารย์ ในการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ตามยุทธศาสตร์ใหม่มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2562 - พ.ศ. 2566) [5]

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ได้เล็งเห็นคุณค่า ประโยชน์และประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย โดยตั้งเป้าหมายเป็นมหาวิทยาลัยที่มีความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมสุขภาพ การกีฬา การออกกำลังกาย และเป็นแบบอย่างแนวที่ดีให้กับชุมชน สังคมและประชาชนในจังหวัดอุดรธานีให้มีความตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นฐานข้อมูลการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นและออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว

2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว กับปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากร เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 5,685 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ที่กำลังศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะเทคโนโลยี และคณะพยาบาลศาสตร์ โดยได้กลุ่มตัวอย่างมาจากวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane [6] โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นในการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ 95 เปอร์เซนต์ ค่าระดับความคลาดเคลื่อน 5 เปอร์เซนต์ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 373 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็น 400 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามชนิดคำถามแบบปิด (Closed response questionnaire) โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล โดยมีการตั้งคำถามแบบให้เลือกตอบ ได้แก่ เพศ ที่พักการเดินทาง สถานที่ออกกำลังกาย เวลาออกกำลังกาย โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

		เชิงบวก	เชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 6-7 วันต่อสัปดาห์	ให้ 4	1
ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 4-5 วันต่อสัปดาห์	ให้ 3	2
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์	ให้ 2	3
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้ 1	4

การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 4 ระดับ [7] ได้แก่

ค่าระดับคะแนน	หมายถึง	ระดับพฤติกรรม
3.26 - 4.00	หมายถึง	ระดับดีมาก
2.51 - 3.25	หมายถึง	ระดับดี
1.76 - 2.50	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.00 - 1.75	หมายถึง	ระดับควรปรับปรุง

ส่วนที่ 3 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย จำนวน 9 ข้อ โดยข้อคำถามเป็นเชิงบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง การรับรู้มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
มาก	หมายถึง การรับรู้มาก	ให้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง การรับรู้ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
น้อย	หมายถึง การรับรู้่น้อย	ให้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง การรับรู้่น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ระดับ สามารถพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของอันตรภาคชั้น โดยกำหนดคะแนนออกเป็น 5 ระดับ คือ

ค่าระดับคะแนนเฉลี่ย		ระดับการรับรู้
4.21 - 5.00	หมายถึง	ระดับสูงมาก
3.21 - 4.20	หมายถึง	ระดับสูง
2.61 - 3.20	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ระดับต่ำ
1.00 - 1.80	หมายถึง	ระดับต่ำมาก

ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถแห่งตน ใช้แบบสอบถามเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง การรับรู้มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
มาก	หมายถึง การรับรู้มาก	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง การรับรู้ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	หมายถึง การรับรู้่น้อย	ให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง การรับรู้่น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ สามารถพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของอันตรภาคชั้น โดยกำหนดคะแนนออกเป็น 5 ระดับ คือ

ค่าระดับคะแนนเฉลี่ย		ระดับการรับรู้
4.21 - 5.00	หมายถึง	ระดับสูงมาก
3.21 - 4.20	หมายถึง	ระดับสูง
2.61 - 3.20	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ระดับต่ำ
1.00 - 1.80	หมายถึง	ระดับต่ำมาก

ส่วนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคม ใช้แบบสอบถามเชิงบวก ได้แก่ แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 8 ข้อ และแบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม จำนวน 9 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง การรับรู้มากที่สุด	ให้	5 คะแนน
มาก	หมายถึง การรับรู้มาก	ให้	4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง การรับรู้ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
น้อย	หมายถึง การรับรู้่น้อย	ให้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง การรับรู้่น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 5 ระดับ สามารถพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของอันตรภาคชั้น โดยกำหนดคะแนนออกเป็น 5 ระดับ คือ

ค่าระดับคะแนนเฉลี่ย		ระดับการรับรู้
4.21 - 5.00	หมายถึง	ระดับสูงมาก
3.21 - 4.20	หมายถึง	ระดับสูง
2.61 - 3.20	หมายถึง	ระดับปานกลาง
1.81 - 2.60	หมายถึง	ระดับต่ำ
1.00 - 1.80	หมายถึง	ระดับต่ำมาก

สำหรับขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

- 1) ศึกษาตำรา เอกสาร บทความ ทฤษฎีหลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัย และสร้างเครื่องมือในการวิจัยให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายการวิจัย
- 2) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดขอบเขต และเนื้อหาของแบบสอบถามให้มีความชัดเจนตามความมุ่งหมายการวิจัย
- 3) นำทฤษฎีด้านการออกกำลังกาย และปัจจัยการรับรู้ด้านแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ความสามารถแห่งตน มาเป็นแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามในแต่ละส่วน
- 4) นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและปรับปรุงให้สมบูรณ์
- 5) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมสุขภาพและการพยาบาล ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมเป็นข้อคำถามที่นำไปใช้ได้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) เท่ากับ 0.73
- 6) นำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งพบว่า ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ค่าเท่ากับ 0.77 และด้านการรับรู้ ได้ค่าเท่ากับ 0.89

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1) ชี้แจงก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล อธิบายเกี่ยวกับที่มาและความสำคัญของการทำวิจัยในครั้งนี้ รวมถึงอธิบายถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย รวมถึงขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอให้นักศึกษาให้ความร่วมมืออย่างต่อเนื่องครบทุกขั้นตอนตลอดจนสิ้นสุดกระบวนการวิจัย
- 2) นำแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือเรียบร้อยแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลเอง
- 3) นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ที่เป็นข้อมูลจำแนกประเภท ได้แก่ เพศ สถานที่ออกกำลังกาย ช่วงเวลาออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว และวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 3) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุน

ทางสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
ศูนย์สามพร้าว โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ [8]

ค่า (r)	ระดับความสัมพันธ์
0.90 – 1.00	มีความสัมพันธ์ระดับสูงมาก
0.70 – 0.89	มีความสัมพันธ์ระดับสูง
0.50 – 0.69	มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
0.30 – 0.49	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ
0.00 – 0.29	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำมาก

เครื่องหมาย (+,-) หน้าตัวเลขสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จะบอกทิศทางความสัมพันธ์ โดยหาก

r มีเครื่องหมาย + หมายถึง การมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางเดียวกัน (ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง และตัวแปร
อีกตัวหนึ่งจะมีค่าสูง)

r มีเครื่องหมาย - หมายถึง การมีความสัมพันธ์กันไม่ไปในทิศทางเดียวกัน (ตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง และตัว
แปรอีกตัวหนึ่งจะมีค่าต่ำ)

4. ผลการวิจัย

4.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงร้อยละ
50 เท่ากัน ใช้สนามกีฬาเป็นสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด ถึงร้อยละ 62.25 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายใน
ช่วงเวลาเย็น สูงถึงร้อยละ 94.25 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
สถานที่ออกกำลังกาย		
สนามกีฬา	261	65.25
ฟิตเนส	14	3.50
บ้านหรือหอพัก	115	28.75
อื่น ๆ อาทิ สวนสาธารณะ ฯลฯ	10	2.50
ช่วงเวลาออกกำลังกาย		
เช้า	8	2.00
กลางวัน	1	0.25
เย็น	377	94.25
กลางคืน	14	3.50

4.2) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ =3.21, S.D. = 0.88) โดยพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า 3 อันดับแรกที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 5 ท่านรับประทานอาหารเสร็จแล้วท่านออกกำลังกายทันที อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}$ =3.51, S.D. = 0.72) ข้อที่ 10 ท่านออกกำลังกายหนักจนได้รับการบาดเจ็บ อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}$ =3.34, S.D. = 0.83) และข้อที่ 9 ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}$ =3.27, S.D. = 0.84) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว

รายการ	($\bar{X}$)	SD.	ระดับ
1. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	3.20	0.90	ดี
2. ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20 นาที ขึ้นไป	3.21	0.81	ดี
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	3.10	0.91	ดี
4. ท่านไม่ได้ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย	3.24	0.89	ดี
5. ท่านรับประทานอาหารเสร็จแล้วท่านออกกำลังกายทันที	3.51	0.72	ดีมาก
6. ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	3.02	1.03	ดี
7. ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับท่าน	3.22	0.99	ดี
8. ท่านนำวิธีการออกกำลังกายบางอย่างจากทางอินเทอร์เน็ตไปออกกำลังกาย	3.01	0.84	ดี
9. ท่านออกกำลังกายเมื่อมีจุดประสงค์บางอย่างเท่านั้น เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม	3.27	0.84	ดีมาก
10. ท่านออกกำลังกายหนักจนได้รับการบาดเจ็บ	3.34	0.83	ดีมาก
โดยภาพรวม	3.21	0.88	ดี

4.3) ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูงมาก ($\bar{X}$ = 4.37, S.D. = 0.66) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}$ = 2.48, S.D. = 1.07) การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 4.09, S.D. = 0.81) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคมโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.75, S.D. = 0.83) และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมโดยภาพรวม อยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 3.68, S.D. = 0.86) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว

ปัจจัย	($\bar{x}$)	S.D.	ระดับ
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ			
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.37	0.66	สูงมาก
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	2.48	1.07	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	4.09	0.81	สูง
การสนับสนุนทางสังคม			
แรงสนับสนุนทางสังคม	3.75	0.83	สูง
แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	3.68	0.86	สูง

4.4) ปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ดังนี้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($r = 0.633$) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($r = 0.661$) การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($r = 0.662$) แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก ($r = 0.284$) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก ($r = 0.161$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	r	p
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ		
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	0.633**	<0.001
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย	0.661**	<0.001
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	0.662**	<0.001
การสนับสนุนทางสังคม		
แรงสนับสนุนทางสังคม	0.284**	<0.001
แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม	0.161**	<0.001

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

5. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลการวิจัยตามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ดังนี้

1) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว อยู่ในระดับปานกลาง อธิบายได้ว่าการรับรู้ประโยชน์เป็นแรงจูงใจมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งโดยตรงและโดยอ้อม หากบุคคลมีการรับรู้ประโยชน์ต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ก็ทำให้บุคคลนั้นมีภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำจึงเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น สอดคล้องกับ โอนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ [8] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวสรีระ และการที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ในการออกกำลังกายจะคำนึงถึงประโยชน์และหลักการทางวิชาการเป็นหลัก ทำให้นักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้นและสอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล [4] ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

2) การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องอุปสรรคหรือสิ่งที่มาขัดขวางในการออกกำลังกาย เช่น เรื่องของการเดินทาง สถานที่ในการออกกำลังกาย และเรื่องของเวลาในการออกกำลังกาย จึงทำให้ไม่สามารถแสดงออกถึงกิจกรรมนั้นได้ สอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล [4] ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม เนื่องจากการรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรม อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่คาดคะเนก็ได้ ซึ่งจะมีผลต่อความตั้งใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม และสอดคล้องกับ ตียาพร ธรรมสนธิ และคณะ [9] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่าการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี เนื่องจากการรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งขัดขวางที่การปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ซึ่งทำให้นักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้

3) การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการรับรู้ว่านักศึกษามีความสามารถในการปฏิบัติในการออกกำลังกายได้มากน้อยเพียงใด สอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล [4] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เนื่องจากนักศึกษามีการรับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้มากเพียงใด ก็จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสอดคล้องกับโอนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ [8] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากนักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

4) แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว อยู่ในระดับต่ำมาก อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่มีบุคคลที่พร้อมจะสนับสนุนและ

กระตุ้นให้แสดงออกถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ [3] ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายออกมา และสอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล [4] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยพบว่าบุคคลรอบ ๆ ตัวจะเป็นตัวสนับสนุนที่ทำให้นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นได้ หากไม่มีแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างก็อาจทำให้นักศึกษาไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้ออกมา

5) แรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว อยู่ในระดับต่ำมาก อาจเป็นเพราะความพร้อมทางด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ทำให้นักศึกษาไม่หันมาออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ทศนันท์ กาบแก้ว [10] ที่พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์พร้อม บรรยากาศดี สดชื่น อยู่ใกล้ รวมถึงการมีเพื่อนร่วมเล่นด้วย มีบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย หากขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอาจทำให้นักศึกษานั้นไม่ออกกำลังกาย แต่ก็ขึ้นอยู่กับความตระหนักของแต่ละบุคคล และสอดคล้องกับ อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ [11] ที่พบว่า แรงกระตุ้นที่ทำให้ออกกำลังกายนั้นมาจากหลายปัจจัยประกอบกัน และปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ แรงกระตุ้นที่ตัวบุคคลเอง คืออยากมีรูปร่างดี อยากแข็งแรง เอาชนะโรคร้าย ประกอบกับปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย

6. สรุปผลการวิจัย

ส่วนใหญ่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตน และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม อันประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่พึงประสงค์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรแนะแนวทางการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงกิจกรรมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการเรียนการสอนด้วย เพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย

2) ควรสร้างแรงจูงใจและสนับสนุนนักศึกษา โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและให้ความสำคัญกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีจิตใจและอารมณ์ที่ดี

3) ควรมีการจัดสรรด้านความพร้อม สถานที่ อุปกรณ์ ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและทั่วถึง ตลอดจนมีผู้นำออกกำลังกายและที่ปรึกษาในการออกกำลังกาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ตรงกับความต้องการของนักศึกษา

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อทำการวิจัยต่อไป

- 1) ควรนำตัวแปรอื่น ๆ มาศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต พฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากจิตสำนึก และพฤติกรรมทางเลือกที่เกิดจากปัจจัยเสริมแรงเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง
- 2) ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคณาจารย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว โดยศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ศูนย์สามพร้าว ที่ได้ให้การสนับสนุนอุปกรณ์ สถานที่และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัย และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนยุทธศาสตร์กรมพลศึกษา (2560 – 2564). กรุงเทพมหานคร: กองวิชาการและแผนงาน.
- [2] นิรันดร์ พลรัตน์ และคณะ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 12(1), 65-71.
- [3] ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ภาควิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [4] สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- [5] มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. (2562). แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. สืบค้น 20 กันยายน 2564, จาก <https://www.udru.ac.th/website/index.php/about-us/udru-data/strategic-planning.html>
- [6] Yamane, T. (1973). Statistic: An Introductory Analysis. 3rd ed. New York: Harper and Row.
- [7] วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬา ในกรุงเทพมหานคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [8] อนันท์ ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มคอ.วิชาการมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 21(42), 55-64.
- [9] ดิยาพร ธรรมสนธิ และคณะ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. วารสารวิจัยรำไพพรรณี, 11(1), 111 - 121.
- [10] ทศนันท์ กาบแก้ว. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [11] อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ. (2559). ทศนคติ พฤติกรรม ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น และบุคลากรโรงเรียนไฮเทคเทคโนโลยีตาก (รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์). ตาก: วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น.