

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี FACTORS INFLUENCING THE EXERCISE BEHAVIOR OF STUDENTS AT PHETCHABURI RAJABHAT UNIVERSITY

กุศล ช่วงบุญศรี^{1*} และ ภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง²

Kusol Chounboonsri^{1*} and Panuphan Laprattanathong²

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

¹Faculty of Education, Phetchaburi Rajabhat University, Phetchaburi Province.

²คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

²Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Mai Province.

*Corresponding Author: Kusol.cho@mail.pbru.ac.th

Received: April 7, 2025

Revised: May 14, 2025

Accepted: May 16, 2025

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 370 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษา พบว่า 1) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้ และปัจจัยนำด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “มีความรู้มาก” และ “มีประโยชน์มาก” ($\bar{X}$ = 7.05), ($\bar{X}$ = 7.33), ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “ไม่แน่ใจ” ($\bar{X}$ = 3.28) ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “ดีมาก” ($\bar{X}$ = 0.91) ($\bar{X}$ = 0.88) และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อยู่ในระดับ “ออกกำลังกายปานกลาง” ($\bar{X}$ = 3.45) 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า ปัจจัยนำด้านทัศนคติ และปัจจัยเสริม ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรทั้งหมดสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้ร้อยละ 14.9

คำสำคัญ: ปัจจัย พฤติกรรม การออกกำลังกาย

Abstract

This study aimed to investigate the factors influencing the exercise behavior of students at Phetchaburi Rajabhat University. The sample consists of 370 students from Phetchaburi Rajabhat University. The data were analyzed using descriptive statistics, including mean and standard deviation. As for the factors influencing exercise behavior, multiple regression analysis is used. The results indicated that : 1) factors leading to knowledge about exercise and factors leading to the benefits of exercise were rated at a high level ($\bar{X}$ = 7.05), ($\bar{X}$ = 7.33). factors influencing attitudes towards exercise is at the "undecided" level ($\bar{X}$ = 3.28), while factors that facilitate exercise and Supplementary factors related to exercise were also

related at a high level ($\bar{X}$ = 0.91) ($\bar{X}$ = 0.88) and exercise behavior of students at Phetchaburi Rajabhat University was at a moderate level ($\bar{X}$ = 3.45) 2) factors influencing the exercise behavior of students at Phetchaburi Rajabhat University were found to be factors leading to attitudes and supplementary factors had a statistically significant influence at the 0.05 level. and all variables could predict the exercise behavior of Rajabhat Phetchaburi University students by 14.9%

Keywords: Factors, Behavior. Exercise

บทนำ

จากสถานการณ์โลกในปัจจุบัน การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในช่วงปลายปี 2562 ส่งผลกระทบให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งยิ่งใหญ่ของคนทั้งโลก ซึ่งน่าจะมีผลในระยะยาวจนเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอาจจะกลายเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปได้อย่างถาวร แล้วสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย หรือที่เรียกกันว่า New Normal หรือ ความปกติใหม่บนฐานวิถีชีวิตใหม่จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สามารถอยู่รอดภายใต้การใช้วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ซึ่งการปรับตัวและการป้องกันตัวเองเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะประเด็นสุขภาพพบว่า คนไทยส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยง และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพจนทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable disease : NCD) ที่มากขึ้น ซึ่งการสำรวจ ปี 2555-2566 พบว่าคนไทยที่มีพฤติกรรมทางกายที่เพียงพอต่ำกว่าร้อยละ 70 สอดคล้องกับการสำรวจของ ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และกรรณก พงษ์ประดิษฐ์ (Ketuwongsa & Pongpradit, 2020) พบว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง ในประชากรไทยระหว่างปี 2555 – 2563 พบว่ามีพฤติกรรมเนือยนิ่ง สะสมเฉลี่ยที่ 14 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนใหญ่เนื่องมาจาก 3 เหตุผลหลักๆ คือ ไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย สภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่เอื้อต่อกิจกรรม และไม่มีสถานที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม

ในการพัฒนาประเทศเพื่อให้เจริญก้าวหน้าในอนาคต จำเป็นต้องอาศัยกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนโดยเฉพาะ นิสิต นักศึกษาจะเป็นบุคลากรสำคัญ นั่นหมายถึง สถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิต นักศึกษาทุกคน โดยการสร้างและปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่อง และยังยืน สถาบันอุดมศึกษาต้องบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้ากับกระบวนการเรียนการสอน รวมทั้งการเชื่อมโยงการพัฒนามหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพกับการพัฒนาสังคมและชุมชน ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย (Office of the Higher Education Commission, 2011) ซึ่งที่ผ่านมาปัญหาด้านสุขภาพของนักศึกษาในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า มีพฤติกรรมการขาดการออกกำลังกายมีหลายสาเหตุ เช่น นักศึกษาไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือสังคมรอบข้างมักมีแนวโน้มที่จะขาดการออกกำลังกาย การขาดความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย รวมถึงการขาดสถานที่หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายส่งผลให้นักศึกษาขาดการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ ทักษิภา ชีวรัตน์ และคณะ (Chachvarat et al., 2018) พบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายจะอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะการแข่งขันการเรียนหนังสือ เศรษฐกิจ อดออม และใช้เวลาว่างไปกับการดูโทรศัพท์และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (Krabanrat, 2013) กล่าวว่า พฤติกรรมขาดการเคลื่อนไหว และขาดการออกกำลังกาย ล้วนแล้วก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพ มีสาเหตุมาจากปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล (Crosby, 2011) 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำ เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือแสดงความต้องการของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ความรู้ ทักษะคิด เป็นต้น 2) ปัจจัยภายนอกบุคคลเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม ได้แก่ ปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมตามความ

ต้องการที่เป็นผลจากปัจจัยนำ โดยมีสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ สังคม ทรัพยากรที่เอื้ออำนวยในการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมบุคคล เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยสนับสนุนการออกกำลังกาย นอกจากปัจจัยเอื้อยังมีอีกหนึ่งปัจจัยภายนอกบุคคลที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลจะได้รับ หรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อาจเป็นการได้รับคำชมเชย คำแนะนำ หรือยอมรับจากบุคคลอื่น โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตนักศึกษา ที่มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย มีคุณภาพ มีทัศนคติที่ดี มีคุณธรรมนำความรู้ เป็นพลเมืองดีในสังคม มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยคำนึงถึงหลักกระจายโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียม ที่ต้องมีความเข้มแข็งทางวิชาการ ในการพัฒนานักศึกษาให้มีสมรรถนะสากล ซึ่งนอกจากความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังต้องมีภาวะสุขภาพที่ดีซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต โดยสอดคล้องกับนโยบายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีที่มีการวางแผนการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ ขยายงานในชุมชนท้องถิ่นเพื่อปรับปรุง ส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ตามหลัก SDGs ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยฯ ยังสามารถส่งเสริม และสนับสนุนให้ นิสิต นักศึกษาเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับตนเอง ก่อนที่ออกไปสู่สังคมการทำงานที่มีเวลารว่างในการดูแลและใส่ใจสุขภาพน้อยลง (Sawangmek, 2015) ซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย ของนักศึกษา ประกอบไปด้วย 1) ปัจจัยนำที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม 2) ปัจจัยเอื้อที่จำเป็นต่อการเอื้อต่อการแสดงพฤติกรรม และ 3) ปัจจัยเสริมที่ช่วยกระตุ้น หรือสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งหากเราทราบถึงปัจจัยเหล่านี้ก็จะสนับสนุนให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เพื่อนำผลการวิจัยสนับสนุนการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยต่อไป โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ดัง Figure 1.

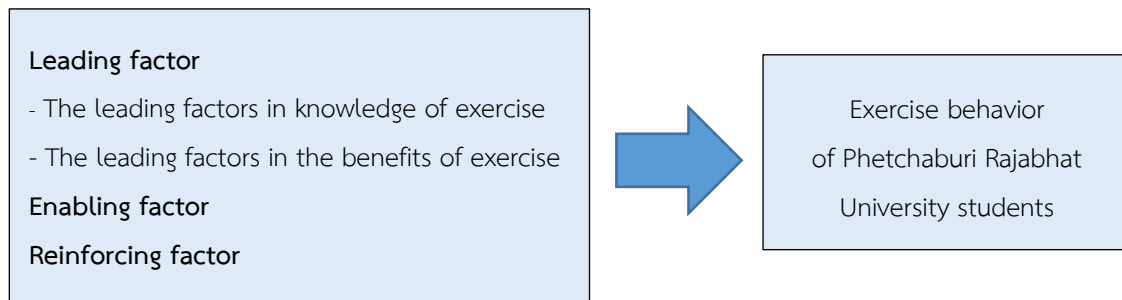


Figure 1. Conceptual Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ (Ethical consideration) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โครงการวิจัยที่ ECPB_R 03/2567 เลขที่ใบรับรอง 10/2567 โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ปี 2-4 จำนวน 4,707 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ที่ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามจำนวนนักศึกษาในแต่ละคณะของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 370 คน โดยเปิดตารางสุ่มสำเร็จรูปของ

ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยมีเงื่อนไขของจำนวนกลุ่มตัวอย่างต้องมีผู้ตอบแบบสอบถามต้องไม่น้อยกว่า 90 % ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เป็นแบบสอบถามที่มาจากการศึกษาเอกสาร หลักการแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบการวิจัย พร้อมสร้างแบบสอบถามที่มีประเด็นครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีทั้งหมดจำนวน 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำด้านความรู้ และประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะเป็นแบบทดสอบแบ่งเป็น 2 ด้าน 1) ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ 2) ปัจจัยนำด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนี้

1) ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะของข้อความเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ โดยแบ่งระดับคะแนน เป็น 2 ระดับ คือ “มีความรู้มาก” และ “มีความรู้น้อย” โดยใช้เกณฑ์การแบ่งคะแนน 2 ส่วนเท่าๆ กัน คือ กลุ่มที่ได้คะแนนครึ่งหนึ่งขึ้นไปของคะแนนเต็ม และ กลุ่มที่ได้น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มลงมา โดยมีเกณฑ์การแปรผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก Sainui, 2010)

คะแนน 1 – 4	หมายถึง	มีความรู้น้อย
คะแนน 5 – 8	หมายถึง	มีความรู้มาก

2) ปัจจัยนำด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะของข้อความเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ – ไม่ใช่ โดยแบ่งระดับคะแนน เป็น 2 ระดับ คือ “มีประโยชน์มาก” และ “มีประโยชน์น้อย” โดยใช้เกณฑ์การแบ่งคะแนน 2 ส่วนเท่าๆ กัน คือ กลุ่มที่ได้คะแนนครึ่งหนึ่งขึ้นไปของคะแนนเต็ม และกลุ่มที่ได้น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มลงมา โดยมีเกณฑ์การแปรผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก Sainui, 2010)

คะแนน 1 – 4	หมายถึง	มีประโยชน์น้อย
คะแนน 5 – 8	หมายถึง	มีประโยชน์มาก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ปัจจัยนำ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับดังนี้ โดยมีเกณฑ์สำหรับการแปลผลการประเมินแบ่งระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของ Srisa-ard (2013) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.50	หมายถึง	มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”
คะแนนเฉลี่ย 1.51–2.50	หมายถึง	มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับ “ไม่เห็นด้วย”
คะแนนเฉลี่ย 2.51–3.50	หมายถึง	มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับ “ไม่แน่ใจ”
คะแนนเฉลี่ย 3.51–4.50	หมายถึง	มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับ “เห็นด้วย”
คะแนนเฉลี่ย 4.51–5.00	หมายถึง	มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ใน ระดับ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่ลักษณะคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ มี และ ไม่มี โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนการแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ โดยมีเกณฑ์การแปรผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก Sainui, 2010) ดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 0.00–0.50	หมายถึง	ระดับปัจจัยเอื้อมีน้อย
คะแนนค่าเฉลี่ย 0.51–1.00	หมายถึง	ระดับปัจจัยเอื้อมีมาก

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่ลักษณะคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ มี และ ไม่มี โดยมีเกณฑ์ การแปลความหมายคะแนน การแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก Sainui, 2010) ดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 0.00–0.50	หมายถึง ระดับปัจจัยเสริมมีน้อย
คะแนนค่าเฉลี่ย 0.51–1.00	หมายถึง ระดับปัจจัยเสริมมีมาก

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ลักษณะแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยมีเกณฑ์สำหรับการแปลผลการประเมินแบ่งระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของ Srisa-ard. (2013) ดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 4.51–5.00	หมายถึง ปฏิบัติการออกกำลังกายเป็นประจำ
คะแนนค่าเฉลี่ย 3.51–4.50	หมายถึง ปฏิบัติการออกกำลังกายบ่อย
คะแนนค่าเฉลี่ย 2.51–3.50	หมายถึง ปฏิบัติการออกกำลังกายปานกลาง
คะแนนค่าเฉลี่ย 1.51–2.50	หมายถึง ปฏิบัติการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง
คะแนนค่าเฉลี่ย 1.00–1.50	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติการออกกำลังกาย

สำหรับการหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

- ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ของแบบสอบถาม ซึ่งข้อคำถามทั้งฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.80 และ 1.00 (Ritjaroon, 2013)

- การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ที่ได้กำหนดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ไว้ที่ 0.75 (Chongsuksomsakun, 2018) และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยวิจัย และนักศึกษาช่วยเก็บแบบสอบถาม โดยขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน 2567 โดยการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Selection) ตามกลุ่มตัวอย่าง โดยการกำหนดสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในชั้นปีที่ 2–4 และในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) โดยต้องเป็นไปตามเงื่อนไขของจำนวนสัดส่วนของนักศึกษาที่กำหนดในแต่ละชั้นปี และนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปบันทึกข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางด้าน ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม พฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษา โดยนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “มีความรู้มาก” ($\bar{X}$ = 7.05) ปัจจัยนำด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษาทราบถึงประโยชน์เกี่ยวกับออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “มีประโยชน์มาก” ($\bar{X}$ = 7.33) ด้านทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “ไม่แน่ใจ” ($\bar{X}$ = 3.28) ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “ปัจจัยเอื้อมีมาก” ($\bar{X}$ = 0.91) ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “ปัจจัยเสริมมีมาก” ($\bar{X}$ = 0.88) ดัง Table 1.

Table 1. Show the average number and variable factors related to exercise. (n=370)

Factors affecting exercise behavior	$\bar{X}$	Variable
1. Factors leading to knowledge about exercise	7.05	Very knowledgeable
2. Factors leading to the benefits of exercise	7.33	valuable
3. Factors influencing attitudes towards exercise	3.28	uncertain
4. Factors that facilitate exercise	0.91	There are many favorable factors
5. Supplementary factors related to exercise	0.88	There are many complementary factors.

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ “ออกกำลังกายปานกลาง” ($\bar{X}$ = 3.45) โดย 3 ลำดับ พบว่า ในการออกกำลังกายนักศึกษามองใส่ เสื้อผ้า และรองเท้า ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายในประเภทนั้น ๆ, นักศึกษาออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก และรู้สึกเหนื่อย ($\bar{X}$ = 3.70), นักศึกษามีการอบอุ่นร่างกายเป็นประจำทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 3.59), และ นักศึกษาออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลา 20-30 นาที ($\bar{X}$ = 3.54) ตามลำดับดัง Table 2.

Table 2. Displays the average number and standard deviation of exercise behavior of Phetchaburi Rajabhat University students.

Question	$\bar{x}$	S.D.	Variable
1. Students exercise by walking or jogging.	3.52	1.08	Exercise frequently
2. Students exercise by playing sports such as basketball, soccer, swimming, aerobics, etc.	3.14	1.33	Moderate exercise
3. When exercising, students should wear clothing and shoes appropriate for that type of exercise.	3.70	1.20	Exercise frequently
4. Students warm up regularly every time before exercising.	3.59	1.19	Exercise frequently
5. Students exercise regularly for at least 30 minutes each time.	3.53	1.16	Exercise frequently
6. Students do stretching or cool down exercises to relax after working out.	3.48	1.21	Moderate exercise
7. The students measured their pulse before and after exercising to find the pulse rate.	3.02	1.33	Moderate exercise
8. The student exercised until they were sweating and felt tired.	3.70	1.05	Exercise frequently
9. Students exercise for 20-30 minutes each time.	3.54	1.15	Exercise frequently
10. Students exercise and play sports within the university grounds.	3.36	1.28	Moderate exercise
combine	3.45	1.19	Moderate exercise

3. อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพบว่า ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้ร้อยละ 14.9 ตาม Table 3. โดยทั้งนี้สามารถเขียนพยากรณ์ในรูปแบบสมการได้ดังนี้

สามารถเขียนพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบได้สมการดังนี้

$$\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย} = 1.183 + (.337 \text{ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ}) + (1.154 \text{ ปัจจัยเสริม}) \quad (1)$$

เขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ ดังต่อไปนี้

$$Z_{\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}} = (.235 Z_{\text{ปัจจัยนำด้านทัศนคติ}}) + (.268 Z_{\text{ปัจจัยเสริม}}) \quad (2)$$

Table 3. Analyze the influence of predictive variables on the exercise behavior of Phetchaburi Rajabhat University students. Using the multiple regression analysis method (enter regression).

Behavior Exercise	B	SE	Beta	t	p-value
	1.183	.424		2.790	.006
Factors leading to knowledge about exercise	-.290	.361	-.046	-.802	.423
Factors leading to the benefits of exercise	.715	.399	.103	1.791	.074
Factors influencing attitudes towards exercise	.337	.071	.235	4.711	.000
Factors that facilitate exercise	-.271	.362	-.045	-.750	.454
Supplementary factors related to exercise	1.154	.258	.268	4.472	.000
$R^2 = .149$ Adjusted $R^2 = .137$ $F = 12.738$ $p\text{-value} < .05$					

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาศาสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความรู้ อยู่ในระดับ “มีความรู้มาก” ($\bar{X}=7.05$) และปัจจัยนำด้านประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “มีประโยชน์มาก” ($\bar{X}=7.33$) อาจเป็นเพราะ การทราบถึงความรู้และประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ที่ส่งผลดีต่อร่างกายและมีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับ ธนัมพร ทองลง และภาคภูมิ แจ้งโพธิ์นาค (Thonglong & Chaengphonak, 2022) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ มักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นการคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำจึงเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น

ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “ไม่แน่ใจ” ($\bar{X}=3.28$) อาจเป็นเพราะทัศนคติเป็นปัจจัยพื้นฐาน และก่อให้เกิดแรงจูงใจ โดยเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็นของบุคคลนั้นที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอดคล้องกับ ภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง และคณะ (Laparattanatong et al., 2022) พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ “ปัจจัยเอื้อมีมาก” ($\bar{X}=0.91$) อาจเป็นเพราะ มหาวิทยาลัยมีความพร้อมของสถานที่ เช่น โรงยิมเนเซียม ห้องฟิตเนส ตลอดจนอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน พร้อมใช้งานไว้ให้บริการแก่นักศึกษา สอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ ปากขำนิ และคณะ (PakChamni et al., 2021) พบว่า ด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ ทำให้เกิดความหลากหลายในการเล่นกีฬาและตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิได้

ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย “ปัจจัยเสริมมีมาก” ($\bar{X}=0.88$) อาจเป็นเพราะ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการชักชวนให้ออกกำลังกาย เช่น เพื่อน ครอบครัว คนรู้จัก ทำให้มีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

มากขึ้น สอดคล้องกับ ญัฐพร อุทัยธรรม และคณะ (Uthaitam et al., 2020) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี พบว่า ปัจจัยนำด้านทัศนคติ และปัจจัยเสริมส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายมีหลายตัวแปร โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีได้ร้อยละ 14.9 สอดคล้องกับ ภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง และคณะ (Laparattanatong et al., 2022) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ตัวแปรด้านชั้นปีนักศึกษา ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกาย ด้านงบประมาณ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกายด้านเครือข่ายและความสัมพันธ์ ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกายด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์มีอิทธิพลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการจัดการการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้ร้อยละ 25.3 และสอดคล้องกับ พรเทพ ลีทองอิน และคณะ (Li-thong-in et al., 2014) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้แก่ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญในการสนับสนุนปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร อุปกรณ์ และสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย รวมถึงการสร้างทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายให้นักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี โดยเป็นการทำงานร่วมกันแบบบูรณาการร่วมกัน ระหว่าง กองพัฒนานักศึกษา กับคณะต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย รวมถึงหน่วยงานภายนอก เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น รวมถึงมีการกำหนดแผนงานประจำปี ด้านงบประมาณ โดยการสร้างความร่วมมือกันในองค์กรได้มีส่วนร่วมในการจัดสรรงบประมาณ เพื่อการสนับสนุน และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษา ซึ่งมีหลักฐานทางวิชาการที่พบว่า ปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดการออกกำลังกาย ถือเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพดี เป็นการป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาว และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรการศึกษารูปแบบของกิจกรรมทางกายนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเป็นลักษณะงานวิจัยแบบมีส่วนร่วม ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Chachvarat, T., Phawong, V., & Nunta., S. (2018). Teenagers Health Behaviors. Journal of Nursing and Health Research, 19(3), 107–120. (in Thai)
- Chongsuksomsakun, P. (2018). Creation and Verification of Research Tools, Supporting Materials for the Training Course "Creating a New Generation of Researchers" Class 6. Phitsanulok: Naresuan University. (in Thai)
- Crosby, R., & Noar, S.M. (2011). What is a planning model an introduction to Precede-proceed. Journal of Public Health Dentistry, 71(1), 7-15.

- Ketuwongsa, P., & Pongpradit, K. (2020) Regenerating physical activity in Thailand after COVID-19 pandemic. Nonthaburi: Parbpim Limited Company. (in Thai)
- Krabuanrat, C. (2013). Physical Activity with Health Education, Physical Education, and Recreation Teaching in Book Tablets. Journal of Health Education, Physical Education and Recreation, 39(1), 1-2. (in Thai)
- Laparattanatong, P., Suksai, P., Sangkawadee, Panya. & Sawangmek, T. (2022). Factors affecting the management of physical activity of Rajamangala University of Technology students. Journal of Education, Naresuan University, 24(3), 244-253. (in Thai)
- Li-thong-in, P., Chaiyarak, S., & Kerdnet, A. (2014). Factors Related to Health Exercise Behavior of the First Year Students at Suan Dusit Rajabhat University. Research report. Bangkok: Suan Dusit Rajabhat University. (in Thai)
- Office of the Higher Education Commission. (2011). Manual for Quality Assurance of Education in Higher Education Institutions 2010. Bangkok: Welfare of the Office of the Higher Education Commission. (in Thai)
- Pakchamni, P., Thongsrisuk, T., Cheuchang T., & Satnyarak, P. (2021). Affect the physical activity of Chaiyaphum Rajabhat University students. Dhammathas Academic Journal, 21(2), 13-26. (in Thai)
- Ritjaroon, P. (2013). Principles of measurement and evaluation of education (8th ed). Bangkok: House of Kermist. (in Thai)
- Sainui, K. (2010). Food Consumption Behavior of Secondary School Students in Mueang District, Yala Province. Master of Education Degree. Songkla: Prince of Songkla University. (in Thai)
- Sawangmek, T. (2015). A Study of Sport Management for Health Promoting of Students in the State Institutions of Higher Education. Journal of Education and Innovation, 17(3), 89-99. (in Thai)
- Srisa-ard, B. (2013). Preliminary research (9th ed). Bangkok: Suweeriyasan. (in Thai)
- Thonglong, T., & Chaengphonak, P. (2022). Factors affecting the exercise behavior of students of Udon Thani Rajabhat University. Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University of Thailand, 1(3), 23-34. (in Thai)
- Uthatham, N., Piturasap, C., Chimpli, B., & Jaree, S. (2020). Factors related to the exercise behavior of nursing students King Mongkut's College of Nursing, Phetchaburi Province. Journal of King Mongkut's College of Nursing, Phetchaburi Province, 3(1), 62-72. (in Thai)
- Yamane, T. (1973). Statistics: An introductory statistics (2nded). New York: Harper & Row.