

สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

PHYSICAL FITNESS AND EXERCISE BEHAVIORS OF FACULTY OF EDUCATION STUDENTS,
SONGKLA RAJABHAT UNIVERSITY

พลากร นัคราบัณฑิต¹ และ จีรนนท์ แก้วมา^{2*}

Palakorn Nakarabandit¹, and Jeeranan Kaewma^{2*}

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จังหวัดสงขลา

² คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จังหวัดนครนายก

¹ Faculty of Education, Songkhla Rajabhat University, Songkhla

² Faculty of Physical Education, Sports and Health, Srinakharinwirot University, Nakhon Nayok

*Corresponding Author: jeerananka@g.swu.ac.th

Received: April 10, 2026

Revised: May 4, 2026

Accepted: May 7, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปริมาณนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ ชั้นปี และสาขาวิชา และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาปีการศึกษา 2568 จำนวน 405 คน ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม (ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ) และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ (ค่า IOC = 0.67-1.00, ค่าความเชื่อมั่น = 0.87-0.97) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า 1) ด้านระดับสมรรถภาพทางกาย ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์สมส่วน มีความอดทนของกล้ามเนื้อระดับดี มีความอ่อนตัวและระบบไหลเวียนเลือดระดับปานกลาง แต่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อระดับต่ำมาก สำหรับด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความรู้ระดับสูง เจตคติระดับดี แต่การปฏิบัติระดับปานกลาง 2) ด้านการเปรียบเทียบ นักศึกษาต่างสาขาวิชา มีสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่เพศและชั้นปีไม่แตกต่างกัน 3) ด้านความสัมพันธ์ เจตคติมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำมากกับองค์ประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำมากกับองค์ประกอบของร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย ข้อเสนอแนะจากการวิจัยคือ สถาบันควรนำข้อมูลไปบูรณาการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับบริบทของแต่ละสาขาวิชา เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ตลอดจนผลักดันนโยบาย "คณะครุศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพ" เพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกายให้นักศึกษาก้าวสู่การเป็นต้นแบบด้านสุขภาพของเยาวชนต่อไป

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักศึกษาคณะครุศาสตร์, นักศึกษาครู

Abstract

This quantitative research aimed to 1) study the levels of physical fitness and exercise behaviors, 2) compare physical fitness and exercise behaviors categorized by gender, academic year, and major, and 3) examine the relationship between exercise behaviors and physical fitness among undergraduate students at the Faculty of Education, Songkhla Rajabhat University. The sample consisted of 405 students in the 2025 academic year, selected through stratified random sampling. The research instruments included a questionnaire (assessing knowledge, attitude, and practice) and a physical fitness test, validated for content

validity (IOC = 0.67-1.00) and reliability (0.87-0.97). Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, independent t-test, One-Way ANOVA, and Spearman's rank correlation coefficient. The results revealed that: 1) Physical fitness levels: The majority of the students had a normal Body Mass Index (BMI) and a good level of muscular endurance. Flexibility and cardiorespiratory endurance were at a moderate level, whereas muscular strength was at a very low level. Exercise behaviors: Students demonstrated a high level of knowledge and a good attitude, but their practical behavior was at a moderate level. 2) Comparison: Students from different majors had significantly different physical fitness and exercise behaviors at the .05 level, while gender and academic year showed no significant differences. 3) Relationship: Attitude had a very weak negative correlation with body composition, flexibility, and muscular strength. Similarly, practical behavior showed a very weak negative correlation with body composition at a statistically significant level. Meanwhile, knowledge showed no correlation with physical fitness. It is recommended that the institution integrate tailored health promotion activities specific to the context of each major to reduce sedentary behavior. Furthermore, driving the "Healthy Faculty of Education" policy is crucial to physically prepare pre-service teachers as health role models for youth.

Keywords: Physical fitness, Exercise behavior, Education students, Pre-service teachers

บทนำ

การก้าวเข้าสู่ชีวิตในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงรอยต่อสำคัญที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ ปัจจุบัน นักศึกษามหาวิทยาลัยกำลังเผชิญกับปัญหาการเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) จากการใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนั่งเรียนและใช้สื่อดิจิทัล ซึ่งแปรผกผันกับภาวะความเครียดและส่งผลเชิงลบต่อสมรรถภาพทางกาย (Deliens et al., 2015; Amornsriwatanakul et al., 2022) ประเด็นที่เป็นช่องว่างสำคัญทางวิจัย (research gap) คือปรากฏการณ์ "ความขัดแย้งระหว่างความรู้กับการลงมือปฏิบัติจริง (knowledge-practice gap)" งานวิจัยระดับสากลและในประเทศไทย สะท้อนให้เห็นตรงกันว่า ลำพังการมีความรู้ที่ถูกต้องและมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ไม่สามารถกระตุ้นผลลัพธ์ทางสุขภาพได้เสมอไป โดยนักศึกษามักรายงานพฤติกรรมตนเองในเชิงบวก (Yahia et al., 2016; Al Zahrani et al., 2025) แต่ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกลับอยู่ในระดับต่ำ (Nimsuwan, 2020)

เมื่อพิจารณาในบริบทของนักศึกษาครู หรือ "ว่าที่ครู" (Pre-service teachers) ความพร้อมด้านสมรรถภาพทางกาย ยิ่งทวีความสำคัญ เนื่องจากนักศึกษาครูไม่เพียงต้องทุ่มเทให้กับภารกิจวิชาชีพ แต่ยังต้องเตรียมความพร้อมเพื่อเป็น "ต้นแบบด้านสุขภาพ (Health role model)" งานวิจัยระบุว่านักศึกษาครูที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีแนวโน้มที่จะบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับการจัดการเรียนการสอนในอนาคต (Ferkel et al., 2014; Soini et al., 2024) ในทางกลับกัน หากนักศึกษาครูมีวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง ย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานและล้มเหลวในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียน

เพื่อพิสูจน์เชิงประจักษ์ถึงความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกกับความแข็งแรงของร่างกาย การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดโดยบูรณาการทฤษฎีแบบแผนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ (KAP model) (Launiala, 2009; Glanz et al., 2015) มาเป็นแกนหลักในการประเมินพฤติกรรม โดยนำมาเชื่อมโยงกับเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Department of Physical Education, 2019) ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปี และสาขาวิชา ดังแสดงความสัมพันธ์ในกรอบแนวคิดการวิจัยภาพที่ 1 (figure 1)

ดังนั้น การวิจัยเรื่อง "สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา" จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ ชั้นปี และสาขาวิชา และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย เพื่อพิสูจน์ว่าปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อระดับสุขภาพอย่างไร ตลอดจนระดับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกายจริงหรือไม่ ซึ่งข้อค้นพบจะเป็นฐานข้อมูลสำคัญในการ

ออกแบบยุทธศาสตร์หรือรายวิชาส่งเสริมสุขภาพ เพื่อผลิตบัณฑิตครูที่มีความสมบูรณ์ทั้งสติปัญญาและพละนามัยต่อไป

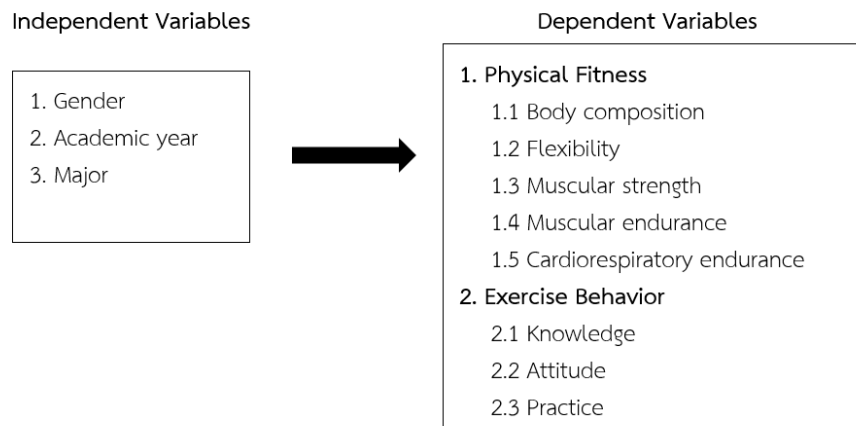


Figure 1. Conceptual Framework

Adapted from KAP model (Launiala, 2009; Glanz et al., 2015)
and Physical fitness (Department of Physical Education, 2019)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) แบบสำรวจภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey design) โดยมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ปีการศึกษา 2568 จำนวนทั้งสิ้น 1,361 คน ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Yamane (1967) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 405 คน และดำเนินการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) ตามสัดส่วนของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

1) ข้อมูลทั่วไปทางประชากรศาสตร์ ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) สอบถาม เพศ อายุ ชั้นปี และสาขาวิชา

2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สร้างขึ้นตามทฤษฎี KAP model (Launiala, 2009; Glanz et al., 2015) ลักษณะเป็นแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ โดยกำหนดให้ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน และประยุกต์ใช้เกณฑ์ของ Bloom et al. (1971) ในการแปลผลระดับความรู้ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ

3) แบบวัดเจตคติต่อการออกกำลังกาย และ 4) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านการปฏิบัติ) สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิด KAP model ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยประยุกต์ใช้เกณฑ์ของ Best (1981) ในการจัดอันดับค่าเฉลี่ยและแปลผลออกเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับมากที่สุดไปจนถึงระดับน้อยที่สุด

5) แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย นั่งงอตัวไปข้างหน้า แรงบีบมือ ลูกนั่ง 30 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2019)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษา จำนวน 30 คน พบว่า แบบทดสอบความรู้มีค่าความเชื่อมั่น (KR-20) เท่ากับ 0.91 แบบวัดเจตคติและ

แบบวัดการปฏิบัติมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.89 และ 0.87 ตามลำดับ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.87 ถึง 0.97 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานระดับสูงที่สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูล โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการตอบแบบสอบถาม และอธิบายขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องและปลอดภัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนดำเนินการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและสะท้อนความเป็นจริงมากที่สุด

สำหรับการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมอย่างเคร่งครัด โดยผู้เข้าร่วมได้รับการชี้แจงและให้ความยินยอมโดยสมัครใจ (Informed consent) ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมมีสิทธิปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมเท่านั้นโดยไม่มีการเปิดเผยตัวตน (anonymity) เพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวและสวัสดิภาพของผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์และวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ใช้ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: S.D.) สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับสมรรถภาพทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ใช้ Independent t-test และ One-Way ANOVA ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวแปรอิสระ และใช้ Spearman's Rank Correlation ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา

ผลการประเมินสมรรถภาพทางกายตามสภาพจริงของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 405 คน จำแนกตามองค์ประกอบ 5 ด้านพบว่าเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ในเกณฑ์สมส่วน มีความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) อยู่ในระดับดี มีความอ่อนตัว (Flexibility) รวมถึงระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory endurance) อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก ดังแสดงในตารางที่ 1 (Table 1)

Table 1 Levels of Physical Fitness among education students (n = 405)

Physical Fitness Components	Level	Frequency (f)	Percentage (%)
1. Body composition (BMI)	Underweight	88	21.73
	Normal	257	63.45
	Overweight	56	13.83
	Obese	4	0.99
2. Flexibility (Sit and reach)	Excellent	8	1.98
	Good	55	13.58
	Moderate	164	40.49
	Low	128	31.60
	Very Low	50	12.35
3. Muscular strength (Hand grip)	Excellent	46	11.36
	Good	60	14.81
	Moderate	99	24.44
	Low	95	23.46
	Very Low	105	25.93

Table 1 Levels of Physical Fitness among education students (n = 405) (Cont.)

Physical Fitness Components	Level	Frequency (f)	Percentage (%)
4. Muscular endurance (30-Second chair stand)	Excellent	126	31.11
	Good	139	34.32
	Moderate	108	26.67
	Low	23	5.68
	Very Low	9	2.22
5. Cardiorespiratory endurance (3-Minute step test)	Excellent	5	1.23
	Good	61	15.06
	Moderate	187	46.17
	Low	133	32.84
	Very Low	19	4.69

ส่วนที่ 2 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายตามกรอบแนวคิด KAP model พบว่า ภาพรวมของนักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับสูง มีเจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ดังแสดงในตารางที่ 2 (Table 2)

Table 2 Levels of exercise behavior: Knowledge, Attitude, and Practice (n = 405)

Exercise Behavior Components	Mean	S.D.	Level
1. Knowledge	16.08	1.79	High
2. Attitude	3.97	0.49	Good
3. Practice	3.35	0.74	Moderate

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การเปรียบเทียบจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลด้วยสถิติ Independent t-test และ One-Way ANOVA มีข้อค้นพบดังนี้

1) เพศและชั้นปี นักศึกษาที่มีเพศและชั้นปีต่างกัน มีสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p > .05$)

2) สาขาวิชา นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างกัน มีระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ยกเว้นด้านความอดทนของกล้ามเนื้อที่ไม่มีความแตกต่างกัน) ดังแสดงในตารางที่ 3 (Table 3) และจากการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ (Post-hoc analysis) พบประเด็นสำคัญที่โดดเด่น กล่าวคือ กลุ่มสาขาวิชาพลศึกษาและสาขาวิชาการศึกษาศึกษาพิเศษ มีคะแนนความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ รวมถึงมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงกว่าสาขาวิชาอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่กลุ่มสาขาวิชาภาษาอังกฤษและคณิตศาสตร์ มีความโดดเด่นด้านความอดทนของระบบหายใจและหลอดเลือดสูงกว่าสาขาวิชาอื่นอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนด้านองค์ประกอบของร่างกาย พบว่าสาขาวิชาสังคมศึกษาและปฐมวัยมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มวิชาภาษาและวิทยาศาสตร์

Table 3 Comparison of physical fitness and exercise behavior by major (n = 405)

Variables	Source of variation	SS	df	MS	F	p
Physical fitness components						
1. Body composition (BMI)	Between groups	166.2	8.0	20.78	3.425	.001*
	Within groups	2626.9	162.673			
	Total	2793.1	170.673			
2. Flexibility (Sit and reach)	Between groups	786.7	8	98.34	1.963	.050*
	Within groups	19841.3	396			
	Total	2062.8	404			
3. Muscular strength (Hand grip)	Between groups	0.669	8.0	0.084	8.856	< .001*
	Within groups	4.205	164.760			
	Total	4.874	172.760			
4. Muscular endurance (30-Second chair stand)	Between groups	653.0	8.0	81.63	1.399	.195
	Within groups	23098.2	396			
	Total	23751.2	404			
5. Cardiorespiratory endurance (3-Minute step test)	Between groups	11170	8	1396.2	5.604	< .001*
	Within groups	98667	396			
	Total	109837	404			
Exercise behavior components						
1. Knowledge	Between groups	163.8	8.0	20.473	8.815	< .001*
	Within groups	1120.8	164.645			
	Total	1284.6	172.645			
2. Attitude	Between groups	33.558	8.0	4.195	185.3	< .001*
	Within groups	5.369	164.228			
	Total	38.927	172.228			
3. Practice	Between groups	53.07	8	6.634	197.8	< .001*
	Within groups	13.28	396			
	Total	66.35	404			

*p < .05

ส่วนที่ 4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบความสัมพันธ์พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายบางองค์ประกอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 4 (Table 4) โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) ด้านความรู้ ไม่พบความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายในทุกองค์ประกอบ ($p > .05$)
- 2) ด้านเจตคติ มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำมากกับองค์ประกอบของร่างกาย ($r_s = -0.193$, $p < .001$), ความอ่อนตัว ($r_s = -0.112$, $p < .05$), และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ($r_s = -0.168$, $p < .001$)
- 3) ด้านการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำมากกับองค์ประกอบของร่างกาย ($r_s = -0.128$, $p < .01$)

Table 4 Spearman's Rank Correlation Coefficients (r_s) between exercise behavior and physical fitness (n = 405)

Exercise behavior	Body composition	Flexibility	Muscular strength	Muscular endurance	Cardiorespiratory endurance
1. Knowledge	9.806×10^{-4}	-0.078	0.052	-0.032	-0.096
2. Attitude	-0.193***	-0.112*	-0.168***	-0.083	-0.047
3. Practice	-0.128**	-0.096	-0.046	-0.039	-0.029

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยสามารถนำผลการวิเคราะห์มาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมออกกำลังกาย

ผลการประเมินพบว่า แม้นักศึกษาส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์สมส่วนและมีความอดทนของกล้ามเนื้อระดับดี แต่กลับมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (โดยเฉพาะแรงบีบมือ) ในระดับต่ำมาก ประเด็นนี้สามารถอธิบายได้จากวิถีชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ผูกติดกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Amornsriwatanakul et al. (2022) และ Deliens et al. (2015) ที่ระบุว่า การก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยเป็นช่วงรอยต่อที่กิจกรรมทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ภาระงานวิชาการและการใช้หน้าจอดิจิทัลเป็นเวลานาน ทำให้นักศึกษาขาดการใช้งานกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในส่วนของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่พบว่า นักศึกษามีความรู้ระดับสูงและเจตคติระดับดี แต่กลับมีการปฏิบัติเพียงระดับปานกลางนั้น ปรากฏการณ์นี้อธิบายได้อย่างชัดเจนผ่านทฤษฎี KAP Model ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ลำพังการมีความรู้ที่ถูกต้องและทัศนคติเชิงบวก ไม่ได้เป็นเงื่อนไขที่รับประกันว่าจะเกิดการลงมือปฏิบัติจริงเสมอไป (Glanz et al., 2015) ผลลัพธ์นี้เน้นย้ำถึงช่องว่างระหว่างความรู้และการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yahia et al. (2016) และ Al Zahrani et al. (2025) ที่พบว่า อุปสรรคสำคัญมักมาจากตารางเรียนที่แน่นและการขาดแคลนเวลา ทำให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์ไม่สามารถแปลงความรู้ไปสู่การลงมือปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ

2. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า เพศและชั้นปีไม่มีอิทธิพลต่อตัวแปรที่ศึกษา แต่สาขาวิชาที่แตกต่างกันส่งผลให้สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยสาขาวิชาพลศึกษามีผลประเมินสูงกว่าสาขาวิชาอื่น ประเด็นนี้สามารถอธิบายเจาะลึกผ่านทฤษฎีแบบจำลองเชิงนิเวศวิทยาทางสังคม (Socio-Ecological Model: SEM) (McLeroy et al., 1988) ซึ่งมีแนวคิดหลักว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ถูกหล่อหลอมจากสิ่งแวดล้อมระดับสถาบัน (Institutional factors) ในบริบทนี้คือ โครงสร้างหลักสูตรและสภาพแวดล้อมทางวิชาการของแต่ละสาขา สาขาวิชาพลศึกษามีค่านิยมของกลุ่มเพื่อน (Peer norm) และกิจกรรมบังคับที่สนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายที่เข้มข้นกว่าสาขาวิชาอื่นที่เน้นการบรรยาย ปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับ Romaguera et al. (2011) ที่พบอิทธิพลเชิงบวกของหลักสูตรต่อระดับกิจกรรมทางกาย ข้อมูลนี้จึงเป็นเครื่องยืนยันว่า การออกแบบนโยบายส่งเสริมสุขภาพไม่สามารถใช้รูปแบบเดียวตายตัวได้ แต่ต้องอาศัยการจัดโปรแกรมแบบจำเพาะเจาะจง (Noar et al., 2007) ให้สอดคล้องกับธรรมชาติและข้อจำกัดของแต่ละสาขาวิชาอย่างแท้จริง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย

ข้อค้นพบที่น่าสนใจและขัดแย้งกับความคาดหมายทั่วไปคือ การพบความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างเจตคติและการปฏิบัติกับสมรรถภาพทางกายบางองค์ประกอบ ตลอดจนการที่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายเลย ปรากฏการณ์นี้สามารถอธิบายผ่านมิติทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ 4 ประการหลัก ดังนี้ ประการแรกคือปัญหาการประเมินตนเองสูงเกินจริง (Overestimation) เนื่องจากเครื่องมือวัดพฤติกรรมเป็นรูปแบบการรายงานตนเอง (Self-report) ซึ่งมักได้รับผลกระทบจากอคติจากการตอบรับทางสังคม (Social Desirability Bias) (Adams et al., 2005; Prince et al., 2008) ทำให้นักศึกษามีแนวโน้มประเมินเจตคติและการปฏิบัติของตนเองไว้สูงเพื่อให้สอดคล้องกับบรรทัดฐานทางสังคม เมื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งเป็นมาตรวัดเชิงประจักษ์ (Objective measures) จึงเกิดผลลัพธ์ที่สวนทางกัน ประการที่สอง กิจกรรมทางกายที่นักศึกษารายงานว่าได้ปฏิบัตินั้น อาจขาดคุณภาพตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (FITT principle) (American College of Sports Medicine, 2021) กล่าวคือ นักศึกษาอาจทำกิจกรรมที่มีความหนัก (Intensity) หรือใช้ระยะเวลา (Time) ไม่ถึงเกณฑ์ขั้นต่ำ (Threshold) ที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาทางสรีรวิทยา ความรู้และการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจึงเป็นเพียงกิจกรรมทั่วไปที่ไม่ส่งผลต่อความแข็งแรงของร่างกาย ประการที่สาม ปรากฏการณ์นี้สามารถอธิบายด้วยกลไกขดเชยทางจิตวิทยาผ่านทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) และทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical model) (Glanz et al., 2015; Prochaska & Velicer, 1997) นักศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำมักมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพตนเองสูง จึงเกิดการขดเชยด้วยการแสดงออกถึงเจตคติเชิงบวกอย่างมาก ซึ่งจัดอยู่ในระยะชั่งใจ (Contemplation stage) ที่บุคคลตระหนักถึงปัญหาและมีความตั้งใจ แต่ยังไม่พร้อมก้าวข้ามอุปสรรคไปสู่ระยะลงมือปฏิบัติจริง (Action stage) ประการที่สี่ ข้อค้นพบนี้สะท้อนถึงความท้าทายของสถาบันผลิต

ครู เนื่องจากงานวิจัยของ Ferkel et al. (2014) และ Soini et al. (2024) ยืนยันว่า ความพร้อมทางสมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นให้นักศึกษาครูก้าวขึ้นเป็นต้นแบบด้านสุขภาพที่ดีแก่เยาวชนได้

4. นัยสำคัญเชิงปฏิบัติและข้อจำกัดของการวิจัย

ผลการวิจัยนี้มีนัยสำคัญเชิงปฏิบัติที่ชี้ให้เห็นว่าสถาบันอุดมศึกษาจำเป็นต้องทบทวนรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพใหม่ โดยควรเปลี่ยนผ่านจากการจัดอบรมให้ความรู้เชิงบรรยาย ไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อหรือบังคับให้เกิดการลงมือปฏิบัติจริงตามบริบทของแต่ละสาขาวิชา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดที่ควรคำนึงถึง ได้แก่ การเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจแบบ Cross-sectional design ที่ไม่สามารถอธิบายความเป็นเหตุเป็นผลได้อย่างสมบูรณ์ และการพึ่งพาข้อมูลจากแบบสอบถามรายงานตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอคติในการตอบ ข้อมูลและข้อจำกัดเหล่านี้จึงเป็นฐานสำคัญที่นำไปสู่การกำหนดข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และการศึกษาวิจัยในอนาคต ดังที่จะกล่าวในลำดับถัดไป

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายในเกณฑ์สมส่วน มีความอดทนของกล้ามเนื้อระดับดี มีความอ่อนตัวตลอดจนระบบหายใจและไหลเวียนเลือดระดับปานกลาง มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระดับต่ำมาก ในขณะที่พฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ามีความรู้ระดับสูง เจตคติระดับดี แต่มีการปฏิบัติเพียงระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศและชั้นปีไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของตัวแปรดังกล่าว แต่นักศึกษาต่างสาขาวิชาที่มีสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ท้ายที่สุดผลการทดสอบความสัมพันธ์ชี้ให้เห็นว่า เจตคติมีความสัมพันธ์เชิงลบกับองค์ประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับองค์ประกอบของร่างกาย ในขณะที่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผลลัพธ์นี้สะท้อนให้เห็นถึงช่องว่างระหว่างความรู้และการปฏิบัติอย่างชัดเจน และอาจเกิดจากความคลาดเคลื่อนในการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองที่สูงเกินจริงของนักศึกษาด้วย โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากข้อค้นพบที่สะท้อนถึงช่องว่างระหว่างความรู้และการปฏิบัติ และการประเมินตนเองที่สูงเกินจริง คณะครูศาสตร์และมหาวิทยาลัยควรปรับปรุงแบบการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ จากเดิมที่เน้นการบรรยาย (Lecture-based) ไปสู่การลงมือปฏิบัติจริง (Action-based) นอกจากนี้ ควรให้ความรู้เชิงปฏิบัติเกี่ยวกับการประเมินความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ (เช่น นาฬิกาอัจฉริยะ) เข้ามาช่วยติดตามผล เพื่อให้ นักศึกษาสามารถประเมินความหนักในการทำกิจกรรมทางกายได้อย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และลดอคติจากการประเมินตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อแก้ปัญหอคติจากการตอบแบบสอบถาม (Self-report bias) การวิจัยในอนาคตควรพิจารณาใช้เครื่องมือประเมินเชิงปรนัย (Objective measurement) เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ หรือเครื่องวัดความเร่ง (Accelerometer) ในการติดตามพฤติกรรมตามสภาพจริง นอกจากนี้ ควรบูรณาการการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผ่านการสัมภาษณ์เจาะลึก เพื่อค้นหาอุปสรรคเบื้องหลังที่ทำให้ นักศึกษาไม่สามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนควรมีการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อพัฒนาและทดสอบโปรแกรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับข้อจำกัดด้านเวลาของนักศึกษาครู (เช่น โปรแกรม HIIT) เพื่อใช้เป็นแนวทางยกระดับสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก คณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ได้ให้การสนับสนุนทุนวิจัยจากโครงการสนับสนุนงบประมาณด้านการทำวิจัยหรือพัฒนานวัตกรรมการนำไปใช้ประโยชน์ให้แก่บุคลากรคณะครูศาสตร์จากงบประมาณเงินรายได้ (เงินบำรุงการศึกษา) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบคุณนักศึกษาคณะครูศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างดี จนทำให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

เอกสารอ้างอิง

- Adams, S. A., Matthews, C. E., Ebbeling, C. B., Moore, C. G., Cunningham, J. E., Fulton, J., & Hebert, J. R. (2005). The effect of social desirability and social approval on self-reports of physical activity. *American Journal of Epidemiology*, 161(4), 389-398. <https://doi.org/10.1093/aje/kwi054>
- Al Zahrani, E. M., Elsafi, S. H., Alharbi, A. H., Alotaibi, W. S., Alyahya, A. A., Alqahtani, S. A., ... & Al Shehri, A. A. (2025). Physical activities awareness and practice among the healthcare professions students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 13, 1624914. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1624914>
- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Amornsriwatanakul, A., Rahman, H. A., Wattanapisit, A., Nurmala, I., Teresa O de la Cruz M. H., Car, J., & Chia, M. (2022). University students' overall and domain-specific physical activity during COVID-19: A cross-sectional study in seven ASEAN countries. *Heliyon*, 8(12), e12466. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12466>
- Best, J. W. (1981). *Research in education* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Department of Physical Education, Bureau of Sports Science. (2019). *Physical fitness test and normative standards for people aged 19-59 years*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. (in Thai)
- Ferkel, R. C., Judge, L. W., Stodden, D. F., & Griffin, K. (2014). The importance of health-related fitness knowledge to physical education preservice and inservice teachers. *The Physical Educator*, 71(2), 218-233.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Launiala, A. (2009). How much can a KAP survey tell us about people's knowledge, attitudes and practices? Some observations from medical anthropology research on malaria in pregnancy in Malawi. *Anthropology Matters*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.22582/am.v11i1.31>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Nimsuwan, N. (2020). Physical fitness and exercise behaviors of students enrolled in a swimming course at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus*, 31(1), 110-122. Retrieved October 29, 2025 from: <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edupsu/article/view/241729> (in Thai)
- Noar, S. M., Benac, C. N., & Harris, M. S. (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological Bulletin*, 133(4), 673-693. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.673>
- Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., Hardt, J., Gorber, S. C., & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 56. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-56>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Pinya, C., Moreno, C., Martinez, S., & Aguiló, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29(9), 989-997. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.578149>
- Soini, A., Watt, A., & Sääkslahti, A. (2024). Relationships between pre-service teachers' self-reported physical activity and their perceptions of physical education in early childhood teacher education. *European Physical Education Review*, 30(4), 529-544. <https://doi.org/10.1177/1356336X231225626>
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2016) Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(4), 231-244. <https://doi.org/10.1177/1757913915609945>
- Yamane, T. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis* (2nd ed.) New York, NY: Harper and Row.