



The Status and Exercise Needs of International Graduate Students at the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University

Vilasinee Wanthong¹, Chonlada Siripolwat², Chayanon Chailert³, Nuchanat Khachornumpaisook⁴
and Suvachai Ritthisom⁵

Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand

¹E-mail: Chayanoncl@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-7508-635X>

²E-mail: Poomom123@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5301-6128>

³E-mail: we_zone@hotmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-6973-7543>

⁴E-mail: Dongfangjie29@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-6922-6493>

⁵E-mail: Chaivasu5348@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6435-8804>

Received 07/09/2025

Revised 22/10/2025

Accepted 30/11/2025

Abstract

Background and Aims: In recent years, the number of international students pursuing graduate studies abroad has steadily increased. These students often face various transitions, including cultural adjustments, environmental changes, and shifts in health-related behaviors. One of the most important behaviors influencing overall well-being is physical exercise, which plays a vital role in promoting physical health, mental wellness, and academic performance. However, international students frequently encounter multiple barriers to regular physical activity, such as lack of time, language difficulties, cultural differences, and low motivation. These limitations may prevent them from fully accessing and participating in exercise-related activities. Understanding the current state and exercise needs of international graduate students can provide valuable insights for universities and related institutions to design suitable programs and develop supportive infrastructure. Such efforts are essential to effectively and sustainably promote students' health. Therefore, this study aimed to investigate the state of physical exercise and explore the exercise needs of international graduate students.

Methodology: This research employed a survey design. The sample consisted of 286 international graduate students enrolled in the 2024 academic year at the Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University. A total of 276 completed questionnaires were returned, yielding a 96.50% response rate. The research instrument was a researcher-developed questionnaire divided into four sections: (1) general demographic information (checklist format), (2) current physical exercise conditions, (3) exercise needs, and (4) open-ended comments and suggestions. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation.

Results: The findings revealed that most international graduate students reported a high level of exercise need (40.94%), followed by moderate and very high levels, respectively. Regarding current exercise facilities and equipment, 43.64% of respondents rated them as "adequate and appropriate." However, in terms of personnel and budget support for



exercise activities, a majority of students evaluated these aspects as “inadequate and inappropriate,” with 62.82% citing insufficient personnel and 60.71% indicating inadequate budget allocation.

Keywords: The State; Needs; International Student; Graduate Students Level; Faculty of Sports Science and Technology

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ ระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

วิลาสินี วันทอง¹, ชลดา สิริพลวัฒน์², ชญานนท์ ไชยเลิศ³, นุชนาฏ ขจรอำไพสุข⁴ และสุวชัย ฤทธิโส⁵

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: ปัจจุบันการเดินทางข้ามประเทศเพื่อศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาของนักศึกษาต่างชาติมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น วัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และพฤติกรรมด้านสุขภาพ หนึ่งในพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อสุขภาพโดยรวมคือ “การออกกำลังกาย” ซึ่งมีบทบาทสำคัญทั้งต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และสมรรถภาพในการเรียน อย่างไรก็ตาม นักศึกษาต่างชาติมักเผชิญกับข้อจำกัดหลายประการ เช่น ขาดเวลา ภาษา วัฒนธรรม หรือแรงจูงใจ ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเพียงพอ การศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนกิจกรรมหรือพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา และ 2) ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา

ระเบียบวิธีการวิจัย: การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา ปีการศึกษา 2567 ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 286 คน โดยได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 276 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.50 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ตอน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (แบบตรวจคำตอบ), 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ, 3) แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ และ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย: ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 40.94 รองลงมาคือระดับปานกลาง และระดับสูงมาก ตามลำดับ ขณะที่สภาพการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ โดยรวมได้รับการประเมินว่า “มีเพียงพอและเหมาะสม” คิดเป็นร้อยละ 43.64 อย่างไรก็ตาม ด้านบุคลากรและงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย ยังถูกประเมินว่า “ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม” ในระดับสูง โดยเฉพาะด้านบุคลากรคิดเป็นร้อยละ 62.82 และด้านงบประมาณคิดเป็นร้อยละ 60.71

สรุปผล: นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับสูง แต่สภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่เกี่ยวข้องยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะด้านบุคลากรและงบประมาณสนับสนุน ซึ่งควรได้รับการพัฒนาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: สภาพ; ความต้องการ; นักศึกษาต่างชาติ; บัณฑิตศึกษา; คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

บทนำ

ในยุคของโลกาภิวัตน์ โลกได้เข้าสู่สังคมที่มีการเชื่อมโยงข้อมูล ผู้คน และวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การเคลื่อนย้ายของนักเรียนและนักศึกษาระหว่างประเทศมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (UNESCO, 2020)

โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั่วโลกต่างเปิดรับนักศึกษาต่างชาติเข้าศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของการศึกษานานาชาติ อย่างไรก็ตาม นักศึกษาต่างชาติเหล่านี้มักต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัว ทั้งด้านภาษา ความแตกต่างทางวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม และระบบการศึกษาใหม่ ๆ (Chen, Liu, & Zhao, 2020) สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือผลกระทบด้านสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของนักศึกษาต่างชาติ โดยเฉพาะพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง การส่งเสริมสุขภาพของศึกษานานาชาติในระดับบัณฑิตศึกษาถือเป็นประเด็นสำคัญที่หลายหน่วยงานให้ความสนใจ เช่น กระทรวงสาธารณสุขและกรมพลศึกษา (2563; กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2565) ที่ชี้ให้เห็นถึงแนวโน้มการลดลงของกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยไทย หนึ่งในนั้นคือ “การออกกำลังกาย” ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ (World Health Organization [WHO], 2018) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทในการเพิ่มพลังการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในต่างประเทศให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (American College Health Association [ACHA], 2019)

อย่างไรก็ตาม นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับความกดดันทางด้านการเรียนและการปรับตัวในหลายมิติ ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม และสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่มีบทบาทสำคัญต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยลดความเครียดจากการเรียน ปรับสมดุลอารมณ์ เพิ่มสมาธิ และช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ (World Health Organization, 2018; American College Health Association, 2019) ดังนั้น การส่งเสริมให้นักศึกษากลุ่มนี้มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจึงถือเป็นประเด็นสำคัญที่สถาบันอุดมศึกษาควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง

จากการศึกษาของ Yamaguchi et al. (2021) พบว่า นักศึกษาต่างชาติมีอัตราการออกกำลังกายต่ำกว่านักศึกษาในประเทศอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากมีปัจจัยอุปสรรคหลายประการ เช่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม รูปแบบกิจกรรมที่ไม่ตรงกับความต้องการ ความไม่คุ้นเคยกับสถานที่ออกกำลังกาย การขาดเพื่อนร่วมกิจกรรม รวมถึงข้อจำกัดด้านภาษาและเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาติ สิทธิวงษ์ และคณะ (2565) ที่ระบุว่า แม้แต่นักศึกษาไทยเองยังมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและความสนใจ ซึ่งอาจยิ่งซับซ้อนมากขึ้นในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติที่ต้องเผชิญบริบทใหม่ทั้งหมด

ดังนั้น การทำความเข้าใจ “สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย” ของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาจึงมีหลักสำคัญอยู่ที่การวิเคราะห์สองมิติ ได้แก่

(1) สภาพการออกกำลังกาย (Exercise Conditions) ซึ่งสะท้อนถึงความพร้อมของสภาพแวดล้อม ทรัพยากร และโครงสร้างสนับสนุน เช่น สถานที่ บุคลากร และงบประมาณ และ

(2) ความต้องการในการออกกำลังกาย (Exercise Needs) ซึ่งแสดงถึงแรงจูงใจ ความสนใจ และความคาดหวังของนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

การเข้าใจทั้งสองส่วนนี้จะช่วยให้สถาบันสามารถวางแผนส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมต่อกลุ่มเป้าหมาย โดยการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อบริบททางวัฒนธรรม ความสะดวก และแรงจูงใจของนักศึกษาต่างชาติ ตามแนวคิดของ Ryan และ Deci (2017) ในทฤษฎีแรงจูงใจเชิงกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) บุคคลจะมีแนวโน้มออกกำลังกายต่อเนื่องเมื่อกิจกรรมนั้นตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน เช่น ความเป็นอิสระ ความสามารถ และความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานของ

Lee และ Choi (2020) ที่พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในการเรียน ซึ่งจะช่วยลดช่องว่างด้านสุขภาพระหว่างนักศึกษาต่างชาติกับนักศึกษาในประเทศ อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยที่เกื้อกูลต่อการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์และยั่งยืน

นอกจากนี้ การศึกษารังนี้ยังมีความสำคัญในเชิงนโยบาย เนื่องจากข้อมูลที่ได้สามารถใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ (Evidence-based Data) เพื่อสนับสนุนนโยบายการจัดการสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับศึกษานานาชาติ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและจิตใจ หากสถาบันเข้าใจพฤติกรรมและความต้องการของนักศึกษากลุ่มนี้อย่างแท้จริง ก็จะสามารถพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมและยั่งยืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การศึกษารังนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษากลุ่มนี้ให้มีความสมดุลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายหมายถึงกิจกรรมทางกายที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ รวมทั้งยังมีผลต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 2010) ให้คำนิยามว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่กระทำอย่างเป็นระบบ มีความถี่ ความหนัก และระยะเวลาที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายหรือเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ในประเทศไทย องค์การอนามัยโลก (2018) อธิบายว่า การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน รวมทั้งช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนรู้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2564; World Health Organization, 2018)

โดยสรุปแล้ว การออกกำลังกายถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันจากการเรียน การมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมสามารถช่วยปรับสมดุลร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ

จากงานวิจัยของ Yamaguchi และคณะ (2021) พบว่านักศึกษาต่างชาติส่วนใหญ่มีระดับการออกกำลังกายต่ำกว่านักศึกษาในประเทศเจ้าบ้าน โดยมีสาเหตุสำคัญมาจากอุปสรรคด้านภาษา ความแตกต่างทาง

วัฒนธรรม และการขาดข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมหรือสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม (Yamaguchi et al., 2021; Yoo et al., 2017)

ในประเทศไทย งานศึกษาหลายชิ้นชี้ว่า นักศึกษาต่างชาติในมหาวิทยาลัยมักมีการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของสถาบันน้อย เนื่องจากอุปสรรคด้านการสื่อสาร ความไม่เข้าใจระบบ/กติกาของกิจกรรม ความแตกต่างทางวัฒนธรรม และความไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกับนักศึกษาเจ้าบ้าน (Yamaguchi et al., 2021; Chen et al., 2020; Yoo et al., 2017; Han & Park, 2021)

โดยสรุป สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ไม่สม่ำเสมอ และยังขาดโครงสร้างสนับสนุนที่เพียงพอ โดยเฉพาะด้านข้อมูล ภาษา และสิ่งอำนวยความสะดวก

3. ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ

Yoo และคณะ (2017) พบว่า นักศึกษาต่างชาติที่เรียนในต่างประเทศมีความต้องการในการออกกำลังกายสูง แต่ไม่ได้รับการตอบสนองจากสภาพแวดล้อมของสถาบันอย่างเหมาะสม ความต้องการของนักศึกษาเหล่านี้เน้นไปที่กิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน มีความยืดหยุ่นทางเวลา และสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะเฉพาะทางมากนัก

จากการศึกษาของ Yoh (2009) และ Yamaguchi และคณะ (2021) พบว่า นักศึกษาต่างชาติมีความต้องการกิจกรรมออกกำลังกายที่เข้าถึงได้ง่าย ไม่ซับซ้อน และได้รับการสนับสนุนจากบุคลากรที่เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมของตน ซึ่งช่วยให้การปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่เป็นไปอย่างราบรื่นและเพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย

โดยสรุป ความต้องการของนักศึกษาต่างชาติในการออกกำลังกายมีแนวโน้มอยู่ในระดับสูง แต่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจากสภาพแวดล้อมหรือโครงสร้างสนับสนุนในมหาวิทยาลัยอย่างเพียงพอ

4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติไม่ได้เกิดขึ้นโดยลำพัง แต่เป็นผลจากความซับซ้อนของปัจจัยหลากหลายด้าน ทั้งในระดับบุคคล สังคม และสภาพแวดล้อม โดยสามารถจำแนกออกเป็นหมวดหมู่หลักได้ดังนี้

4.1 ปัจจัยภายใน (Internal Factors)

1) **แรงจูงใจ (Motivation):** ตามทฤษฎีแรงจูงใจแบบภายในและภายนอก (Intrinsic and Extrinsic Motivation) ของ Ryan and Deci (2000) นักศึกษาที่มีแรงจูงใจภายใน เช่น ต้องการมีสุขภาพดี สนุกกับการออกกำลังกาย หรือรู้สึกดีหลังออกกำลังกาย มักมีแนวโน้มออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจภายนอก เช่น ทำเพื่อลดน้ำหนักหรือทำตามคำแนะนำของผู้อื่น

2) **ความรู้และทักษะ:** นักศึกษาบางคนขาดความรู้ด้านวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หรือไม่มั่นใจในทักษะของตนเอง ส่งผลให้ไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากบ้านเกิด (Bauman et al., 2012)

3) **สภาพร่างกายและสุขภาพ:** สุขภาพโดยรวม เช่น ความเจ็บป่วย โรคประจำตัว หรือความเหนื่อยล้าจากการเรียนและการปรับตัว ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4.2 ปัจจัยภายนอก (External Factors)

1) **สิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก:** สภาพของสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ความสะอาด ความปลอดภัย ความทันสมัย การเข้าถึงง่าย และเวลาการเปิดบริการ มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา (Sallis et al., 1997)

2) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support): นักศึกษาที่ได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว หรืออาจารย์ มักมีแนวโน้มออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่รู้สึกโดดเดี่ยว การมีเพื่อนร่วมกิจกรรมสามารถเพิ่มความมั่นใจและสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Taylor et al., 2004)

3) อุปสรรคด้านภาษาและวัฒนธรรม: การไม่เข้าใจภาษาในการสื่อสารเกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น คำอธิบายของผู้ฝึกสอน หรือข้อมูลการสมัคร เข้าร่วมกิจกรรม มักเป็นอุปสรรคสำคัญของนักศึกษาต่างชาติ โดยเฉพาะในปีแรกของการศึกษา

4) ระบบเวลาและตารางเรียน: ตารางเรียนที่แน่นหนาโดยเฉพาะในระดับบัณฑิตศึกษาที่มีความเข้มข้นสูง ส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถจัดสรรเวลาสำหรับการออกกำลังกายได้เพียงพอ

4.3 ปัจจัยระดับนโยบายและโครงสร้าง (Policy and Institutional Factors)

1) นโยบายของมหาวิทยาลัย: หากมหาวิทยาลัยไม่มีนโยบายที่ชัดเจนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือไม่มีการออกแบบกิจกรรมที่ตอบโจทย์กลุ่มนักศึกษาต่างชาติ เช่น ภาษา เวลา หรือรูปแบบกิจกรรม ก็จะทำให้กลุ่มเป้าหมายไม่เข้าร่วม

2) ความพร้อมของบุคลากร: การมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถสื่อสารได้หลายภาษา หรือมีความเข้าใจในวัฒนธรรมที่หลากหลาย จะช่วยให้การจัดกิจกรรมออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและเป็นมิตรกับนักศึกษาต่างชาติมากยิ่งขึ้น

5. ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ

ความต้องการในการออกกำลังกาย (Exercise Needs) หมายถึง ความปรารถนาหรือแรงจูงใจภายในของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ บรรเทาความเครียด เพิ่มสมรรถภาพทางกาย หรือสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ความต้องการดังกล่าวอาจมีความแตกต่างกันตามวัย เพศ วัฒนธรรม และประสบการณ์ส่วนบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาต่างชาติที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวด้านต่าง ๆ

5.1 แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย

ตามแนวคิดของ Maslow's Hierarchy of Needs (1943) ความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้น ตั้งแต่ความต้องการพื้นฐาน เช่น ความปลอดภัย สุขภาพ ไปจนถึงความต้องการในระดับสูง เช่น การยอมรับ และการเติมเต็มตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาอาจเริ่มจากการต้องการมีสุขภาพดี (ระดับ Physiological และ Safety Needs) แล้วค่อยพัฒนาไปสู่การเข้าสังคม และการพัฒนาศักยภาพตนเองผ่านการออกกำลังกาย (ระดับ Love/Belonging และ Self-actualization)

Sallis et al. (1997) ระบุว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคคลจะเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกถึงประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับ เช่น สุขภาพดี รูปร่างดี ความสนุกสนาน และการลดความเครียด หากระบบสนับสนุน เช่น สถานที่ บุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความพร้อม ก็จะช่วยกระตุ้นและตอบสนองต่อความต้องการได้ดียิ่งขึ้น

5.2 ความต้องการเฉพาะของนักศึกษาต่างชาติ

นักศึกษาต่างชาติถือเป็นกลุ่มที่มีความต้องการเฉพาะในการเข้าถึงกิจกรรมออกกำลังกาย เนื่องจากต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น ภาษา วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ดังนั้น ความต้องการของนักศึกษากลุ่มนี้ควรถูกตีความในหลายมิติ ได้แก่:

ความต้องการด้านเวลาและความยืดหยุ่น: ตารางเรียนที่แน่นและภาระงานที่มาก อาจทำให้นักศึกษาต่างชาติต้องการกิจกรรมออกกำลังกายที่มีเวลายืดหยุ่น เช่น กิจกรรมออนไลน์ หรือการใช้ยิมที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง

ความต้องการด้านความเข้าใจวัฒนธรรมและภาษาเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการออกกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติ กิจกรรมออกกกำลังกายที่มีคำอธิบายเป็นภาษาสากล หรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถสื่อสารได้หลายภาษา จะช่วยตอบสนองต่อความต้องการด้านการสื่อสารและส่งเสริมความรู้สึกเชื่อมโยงทางสังคมของนักศึกษาต่างชาติได้ดียิ่งขึ้น (Han & Park, 2021; Taylor et al., 2020)

ความต้องการด้านความรู้สึกปลอดภัยและการไม่ถูกตัดสิน: นักศึกษาต่างชาติอาจรู้สึกกลัวการถูกมองหรือวิจารณ์จากคนในประเทศเจ้าบ้าน ดังนั้นกิจกรรมที่เน้นความเป็นกันเอง ไม่แข่งขันมาก และส่งเสริมความร่วมมือจะตอบโจทย์ความต้องการในด้านนี้ได้มากกว่า (Chow & Healy, 2008)

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Yoh (2009) ศึกษาพฤติกรรมการออกกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ความต้องการหลักของนักศึกษาคือการมีสถานที่ออกกกำลังกายที่เข้าถึงง่ายและมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำอย่างเป็นมิตร โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นการปรับตัว

Deliens et al. (2015) พบว่า นักศึกษาที่เพิ่งย้ายเข้ามาศึกษาในต่างประเทศมีความต้องการสูงในด้านการได้รับข้อมูลสุขภาพที่เข้าถึงง่าย และกิจกรรมที่ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เช่น การเล่นเกมกลุ่มหรือคลาสฟิตเนสร่วมกัน

Bian & Yang (2022) ศึกษาความต้องการของนักศึกษาจีนในมหาวิทยาลัยไทย พบว่า นักศึกษาจีนมีความต้องการด้านกิจกรรมที่สามารถทำคนเดียว เช่น การเดิน วิ่ง โยคะ หรือฟิตเนส มากกว่ากิจกรรมแบบกลุ่ม เนื่องจากยังมีปัญหาด้านภาษาและการเข้าสังคม

5.4 สรุปแนวทางการตอบสนองความต้องการ

จากการศึกษาความต้องการในการออกกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา พบว่าแม้นักศึกษาจะมีแรงจูงใจและความต้องการออกกออกกำลังกายในระดับสูง แต่สภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่มีอยู่ในสถานศึกษาอาจยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยด้านเวลา ภาษา วัฒนธรรม และความรู้สึกปลอดภัยที่นักศึกษาต่างชาติต้องเผชิญ

เพื่อให้การส่งเสริมการออกกออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาต่างชาติเกิดผลอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยควรมีแนวทางในการออกแบบกิจกรรมและโครงสร้างพื้นฐานให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของกลุ่มเป้าหมายนี้ โดยอาจเริ่มจากการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ทั้งในรูปแบบรายบุคคล เช่น โยคะ วิ่ง หรือฟิตเนส และในรูปแบบกลุ่ม เช่น กีฬาเชื่อมสัมพันธ์หรือคลาสออกกออกกำลังกายหมู่ ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา

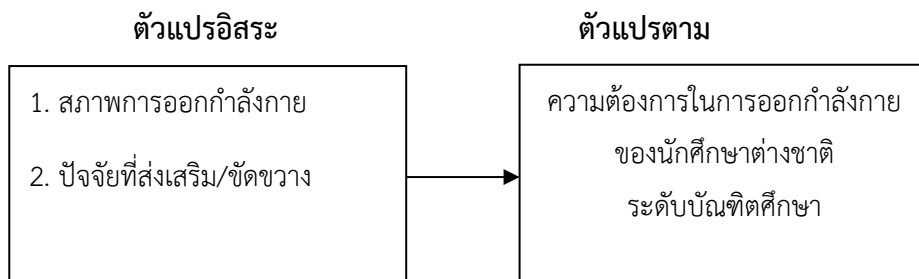
ในด้านเวลา ควรมีการจัดตารางกิจกรรมให้ยืดหยุ่นและไม่รบกวนตารางเรียนของนักศึกษา ขณะเดียวกันควรพัฒนาบุคลากรที่มีทักษะในการสื่อสารภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ เพื่อช่วยเหลือและแนะนำการใช้สถานที่ออกกกำลังกายหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเข้าใจง่าย อีกทั้งควรจัดทำสื่อหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกกำลังกายในหลายภาษาเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่นักศึกษาที่มีพื้นฐานวัฒนธรรมแตกต่างกัน

นอกจากนี้ พื้นที่ออกกกำลังกายควรมีความปลอดภัย เข้าถึงง่าย และปราศจากการตัดสินทางร่างกาย หรือทัศนคติที่เป็นอุปสรรคต่อนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาต่างชาติรู้สึกมั่นใจ กล้าที่จะเริ่มต้น และสามารถออกกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

โดยสรุป แนวทางการตอบสนองความต้องการในการออกกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติควรเน้นที่การเข้าใจความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม การให้ความยืดหยุ่นในการเข้าถึงกิจกรรม และการส่งเสริม

สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรและสนับสนุน เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนใน กลุ่ม นักศึกษานานาชาติ

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาชาวต่างชาติ ของคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปีการศึกษา 2567 โดยอ้างอิงข้อมูลจากทะเบียนนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษาของคณะ ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 286 คน จึงใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย (Total Population Sampling) เนื่องจากมีจำนวนไม่มากและสามารถเข้าถึงได้ครบทุกคน หลังจากการเก็บแบบสอบถาม พบว่าได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 276 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.50 ของประชากรทั้งหมด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ จำนวนทั้งสิ้น 8 ข้อ โดยอ้างอิงจากงานวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 การศึกษา 2546” ของ สะอาด เมฆเลื่อม (2564)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีทั้งหมด 3 ด้าน แบ่งออกเป็นด้านการเรียน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านงบประมาณ รวมทั้ง 15 ข้อ โดยอ้างอิงจากงานวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 การศึกษา 2546” ของ สะอาด เมฆเลื่อม โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 ลักษณะของแบบสอบถามจะเป็นแบบวัด 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

0 คะแนน หมายถึง สภาพการออกกำลังกายที่ไม่มี หรือ ไม่ดี หรือ ไม่จัด

1 คะแนน หมายถึง สภาพการออกกำลังกายที่มีแต่ไม่เพียงพอ หรือ มีแต่น้อย หรือ ดีแต่น้อย หรือ มีแต่นานๆครั้ง หรือ มีแต่ไม่ปลอดภัย หรือ มีแต่ไม่มีแน่นอน หรือจัดแต่ไม่เพียงพอ หรือ มีแต่ไม่เหมาะสม

2 คะแนน หมายถึง สภาพการออกกำลังกายที่มีและเพียงพอ หรือ มีและดีมาก หรือ ดีและดีมาก หรือ มีและสม่ำเสมอ หรือ มีและปลอดภัย หรือ จัดและเพียงพอ หรือ มีและเหมาะสม

ตอนที่ 4 แบบแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอเป็นความเรียง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเพื่อสำรวจเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีในรูปแบบแบบสอบถามออนไลน์

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามคืนและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป โดยจะแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มประชากร ได้แก่ เพศ อายุและระดับการศึกษา ส่วนที่ 2 วิเคราะห์สภาพของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี และส่วนที่ 3 คือ วิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

3. ภายหลังสิ้นสุดการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจัดทำรายงานการวิจัยเพื่อนำเสนอผลการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. แบบสอบถามที่ 1 สภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชาวต่างชาติระดับ

บัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางมาสรุปและประกอบความเรียง

3. แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาชาวต่างชาติระดับ

บัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางมาสรุปและประกอบความเรียง

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ตารางที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (276)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	204	73.91
	หญิง	72	26.09
2. อายุ (ปี)	20-25	14	5.07
	26-30	114	41.30
	30-35	87	31.53
	36-40	30	10.87
	40 ขึ้นไป	31	11.23
3. ระดับการศึกษา	ปริญญาโท	186	67.39
	ปริญญาเอก	90	32.61

ตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวนทั้งสิ้น 204 คน คิดเป็นร้อยละ 73.91 ขณะที่เพศหญิงมีจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 26.09 ในด้านอายุ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 26–30 ปี จำนวนทั้งสิ้น 114 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 รองลงมาคือช่วงอายุ 30–35 ปี จำนวน 87 คน (31.53%) และจำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุดคือผู้ที่มีช่วงอายุ 20–25 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.07 ในด้านระดับการศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 67.39 และระดับปริญญาเอกจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 32.61 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

ตารางที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ

ระดับความต้องการ	ช่วงคะแนน (สมมุติฐาน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ต้องการระดับต่ำ (Low)	5–9	28	10.14
ต้องการระดับปานกลาง (Moderate)	10–14	97	35.14
ต้องการระดับสูง (High)	15–19	113	40.94
ต้องการระดับสูงมาก (Very High)	20 ขึ้นไป	38	13.77
รวม	—	276	100.00

ตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง จำนวนทั้งสิ้น 113 คน คิดเป็นร้อยละ 40.94 รองลงมาคือความต้องการในระดับปานกลาง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 35.14 และความต้องการในระดับสูงมาก จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.77 ในขณะที่นักศึกษาบางส่วนมีความต้องการในระดับต่ำ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 10.14 จากผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความสนใจในการออกกำลังกายอย่างจริงจัง และต้องการการสนับสนุนด้านกิจกรรมเพื่อสุขภาพในระดับที่เหมาะสม

ตารางที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติ

รายการ	ความเห็นว่าเป็น	
	“มีเพียงพอและเหมาะสม”	“มีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม”
สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์	43.64%	51.36%
บุคลากรด้านการออกกำลังกาย	37.18%	62.82%
งบประมาณสนับสนุนกิจกรรม	39.29%	60.71%

ตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ “มีเพียงพอและเหมาะสม” คิดเป็นร้อยละ 43.64 ขณะที่ร้อยละ 51.36 เห็นว่ายัง “มีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม” สำหรับด้านบุคลากร พบว่าร้อยละ 37.18 เห็นว่ามีเพียงพอและเหมาะสม ขณะที่ร้อยละ 62.82 เห็นว่ายังขาดความพร้อมอย่างชัดเจน ในขณะที่ด้านงบประมาณ ร้อยละ 39.29 มองว่ามีเพียงพอและเหมาะสม แต่ร้อยละ 60.71 เห็นว่ายังไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม โดยรวมแสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมและทรัพยากรด้านการออกกำลังกายของนักศึกษายังต้องการการพัฒนาและส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในหลายด้าน โดยเฉพาะบุคลากรและงบประมาณ

ตอนที่ 4 แบบแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากนักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ส่วนใหญ่สะท้อนถึงความต้องการให้มีการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างเป็นระบบและหลากหลายมากยิ่งขึ้น นักศึกษาหลายคนเสนอว่าควรจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสนใจของแต่ละบุคคล เช่น กีฬาประเภทเดี่ยว กลุ่มย่อย หรือกิจกรรมเพื่อสุขภาพแบบผ่อนคลาย รวมถึงควรมีการจัดให้มีกลุ่มออกกำลังกายตามช่วงเวลา เช่น ก่อนเรียนหรือหลังเลิกเรียน เพื่อให้สามารถเข้าร่วมได้สะดวกยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ นักศึกษายังให้ความเห็นว่าควรเพิ่มบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและสามารถสื่อสารภาษาต่างประเทศได้ เพื่อให้คำแนะนำและดูแลด้านท่าทาง ความปลอดภัย และประสิทธิภาพในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม บางรายเสนอให้มีการปรับปรุงอุปกรณ์ที่ล้าสมัย รวมถึงเพิ่มพื้นที่ออกกำลังกายให้มีความหลากหลายและเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้

โดยสรุป ข้อเสนอแนะส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่การเพิ่มความพร้อมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และการจัดกิจกรรมอย่างมีระบบ เพื่อรองรับความต้องการของนักศึกษาต่างชาติที่มีความหลากหลายทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม และวิถีชีวิต

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับสูง (High) จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 40.94 และในระดับสูงมาก (Very High) จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.77 รวมคิดเป็นร้อยละ 54.71 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มนี้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ และมองว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด สร้างสมดุลในชีวิต และส่งผลต่อการเรียนรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับ Yamaguchi และคณะ (2021) และ Chen และคณะ (2020) ที่ชี้ว่านักศึกษาต่างชาติมักใช้การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการจัดการความเครียดและส่งเสริมสุขภาพทาง

ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสนับสนุนแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2018) ที่ระบุว่าการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลต่อสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยตรง

การศึกษาสภาพการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาบางส่วนเห็นว่าสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์มีความ “เพียงพอและเหมาะสม” (ร้อยละ 43.64) แต่กว่าครึ่งเห็นว่ายัง “ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม” (ร้อยละ 51.36) และด้านบุคลากรกับงบประมาณได้รับการประเมินว่าขาดแคลน (ร้อยละ 62.82 และ 60.71 ตามลำดับ) สะท้อนว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพและระบบสนับสนุนของมหาวิทยาลัยยังไม่ตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาต่างชาติ ผลนี้สอดคล้องกับ Yoo และคณะ (2017) และ Zhang (2018) ที่ชี้ว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ความสะดวก ความปลอดภัย และการเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย มีผลต่อการมีส่วนร่วมของนักศึกษาต่างชาติอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงสอดคล้องกับ สุชาติ พิทักษ์จงชัย และคณะ (2565) ซึ่งรายงานว่าการจำกัดด้านบุคลากรและงบประมาณเป็นอุปสรรคสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระดับอุดมศึกษาไทย ดังนั้น การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน การเพิ่มบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ และการสนับสนุนทางงบประมาณจึงเป็นสิ่งจำเป็น ตามแนวทางของ American College Health Association (2019) และองค์การอนามัยโลก (WHO, 2018) ที่เสนอให้สถาบันอุดมศึกษาจัดตั้งระบบสนับสนุนสุขภาพแบบองค์รวม (Health-Promoting Universities) เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตนักศึกษาอย่างยั่งยืน

การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและลดความเครียดจากการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (Self-Determination Theory) ของ Ryan และ Deci (2017) ที่อธิบายว่าบุคคลจะเกิดแรงจูงใจต่อพฤติกรรมใดเมื่อรู้สึกว่าการกระทำนั้นมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และยังสอดคล้องกับงานของ Bian และ Yang (2022) ที่พบว่าการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสมาธิของนักศึกษาต่างชาติได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Wang และ Zhao (2023) ยังยืนยันว่าความเครียดจากการปรับตัวในต่างวัฒนธรรมสัมพันธ์เชิงลบกับแรงจูงใจทางกาย แต่สามารถลดลงได้เมื่อได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมและเครือข่ายสังคมที่เหมาะสม ด้านการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การมีเพื่อนร่วมกิจกรรม เจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรที่เข้าใจความหลากหลายทางวัฒนธรรม เป็นปัจจัยสำคัญต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมสุขภาพ ตาม ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ซึ่งสอดคล้องกับ Taylor และคณะ (2020) ที่พบว่าการสนับสนุนจากเพื่อนและบุคลากรช่วยเพิ่มความมั่นใจและการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการออกกำลังกาย รวมถึงสอดคล้องกับ อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ (2563) ที่ระบุว่าการมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนส่งผลต่อการจัดการความเครียดเชิงบวกในนักศึกษาไทย

โดยสรุป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักศึกษาต่างชาติระดับบัณฑิตศึกษามีแรงจูงใจและความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง (รวมร้อยละ 54.71) แต่ยังคงขาดโครงสร้างสนับสนุนที่เพียงพอทั้งด้านกายภาพ บุคลากร และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ryan และ Deci (2017) ในทฤษฎีแรงจูงใจเชิงกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ที่อธิบายว่าบุคคลจะมีแนวโน้มออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเมื่อกิจกรรมนั้นตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความเป็นอิสระ ความสามารถ และความสัมพันธ์ทางสังคม ผลดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานของ Lee และ Choi (2020) ที่พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรวางนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง (1) โครงสร้างพื้นฐานและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย (2) ระบบสนับสนุนทางจิตวิทยาและแรงจูงใจ และ (3) กลไกการส่งเสริมทางสังคม เพื่อสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ยั่งยืนสำหรับนักศึกษาต่างชาติในบริบทอุดมศึกษาไทย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. แนะนำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้ผลการวิจัยนี้เป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น พื้นที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ และงบประมาณ ให้เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของนักศึกษาต่างชาติ
2. ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลาย โดยเฉพาะกิจกรรมที่คำนึงถึงความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรม และตารางเวลาของนักศึกษาต่างชาติ เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมอย่างทั่วถึง
3. พัฒนาบุคลากรด้านกิจกรรมออกกำลังกายให้มีความสามารถในการสื่อสารภาษาสากล และเข้าใจความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อให้การสนับสนุนมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. นำผลการวิจัยไปใช้ในการออกแบบหลักสูตรหรือกิจกรรมพิเศษที่ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักศึกษาต่างชาติ เพื่อช่วยลดความเครียดและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. แนะนำให้ศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างชาติในระดับบัณฑิตศึกษาให้มากขึ้น
2. แนะนำให้ขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาให้มากขึ้นเพื่อความแม่นยำของข้อมูลและผลการวิจัยในแต่ละมหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2563). รายงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). การดูแลสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาต่างชาติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรมสุขภาพจิต.
- กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2565). แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- สะอาด เมฆเล่ม. (2546). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาภาคเหนือ เขต 4 [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2564). รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ: สสส.
- สุชาติ พิทักษ์ธงชัย, รยาดิต เพ็ญกุลสุขิมงคล, และ ศักดิ์เดชันต์ จินดาสกุล. (2565). พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ, 48(1), 327–333.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์. (2563). ความเครียดและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 47(2), 101–115.
- American College Health Association. (2019). *National College Health Assessment II: Reference group executive summary, Spring 2019*. American College Health Association.

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., & Loos, R. J. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 190-191. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61027-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61027-7)
- Bian, L., & Yang, M. (2022). Exercise participation and well-being among international students in China. *Journal of Physical Education Research*, 9(3), 120-132.
- Chen, J., Liu, L., & Zhao, X. (2020). Barriers and facilitators to physical activity among international students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 68(5), 546-555. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577860>
- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2008). Children's Physical Activity and Environmental Influences during Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 38-50. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.38>
- 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>
- Han, K., & Park, J. (2021). The role of social connectedness and physical activity in mental health among international graduate students. *Journal of International Students*, 11(4), 950-965. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2893>
- Lee, Y., & Choi, S. (2020). The influence of campus recreation participation on psychological well-being of international students. *Journal of College Student Development*, 61(5), 613-628.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). *The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students*. *American Journal of Public Health*, 87(9), 1328-1334.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.354>
- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2020). Cultural differences in social support and health. *American Psychologist*, 75(5), 665-675.
- UNESCO. (2020). *Global flow of tertiary-level students*. <https://uis.unesco.org>
- Wang, L., & Zhao, H. (2023). Cross-cultural stress, exercise motivation, and mental well-being of international students. *Journal of Global Health Studies*, 15(1), 50-68.



- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/44399>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Yamaguchi, M., Takei, Y., & Kim, S. (2021). Cross-cultural differences in physical activity and barriers among international university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5237.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105237>
- Yoh, T. (2009). Motivational attitudes toward participating in physical activity among international students attending colleges in the United States. *College Student Journal*, 43(4), 1269–1275.
- Yoo, J., Lubans, D., Lee, J., & Yoon, M. (2017). Psychological and environmental correlates of physical activity among international college students in the United States. *Journal of American College Health*, 65(7), 457–465.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1341893>
- Zhang, W. (2018). Physical activity behaviors and stress management strategies of Chinese international students. *Asian Journal of Sports Science*, 2(1), 22–30.

